سَكينَةُ الرّوح

سَكينَةُ الرّوح

صَفاءُ العَيْش
في حُلْوِ الأيّام ومُرِّها

الدكتور الطبيب ت. بَيْرَم كَرَسَوْ

تعريب

مها حسن بحبوح



شركة الحوار الثقافي ش.م.م.
يونسكو سنتر، شارع فردان، بيروت، لبنان
ص.ب. 6750 ـ 13
البريد الإلكتروني info@interculturalbooks.com
http:\\www.interculturalbooks.com

Original title:

THE ART OF SERENITY

This Translation of **The Art of Serenity**,
is published by arrangement with
Simon & Schuster in New York

كَرسَوْ، تُكْسُز بيرم
بحبوح، مها حسن، تعريب
سكينة الروح: صفاء العيش في حُلْوِ الأيَّام ومُرِّها
مجلّد ISBN 9953-18-105-5
غلاف ISBN 9953-18-106-3
1 ـ صفاء العيش. 2 ـ الواقعية الذاتية
تنضيد الحروف والإخراج: نبيل جابر
طبع في لبنان
الطبعة العربية الأولى 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

تطلب كتب شركة الحوار الثقافي من دار الوَرّاق للنشر والتوزيع في بيروت، لبنان؛ البريد الإلكتروني:
warrak@interculturalbooks.com

كلمة شكر

ماذا عساني أكون؟. . . ماذا قدّمت؟. . . لقد جمعت كل ما سمعته وكل ما لاحظته وقمت بالاستفادة منه. إن آلاف الأشخاص من مختلف الطبائع ـ الجاهل والحكيم، العبقري والأحمق، الطفل والعجوز ـ قد أمدّوني بالمادة اللازمة لأعمالي. لقد وهبوني مقدراتهم وكينونتهم، وغالباً ما كنت أحصد ما زرعه آخرون. أعمالي هي جهد جماعي يحمل اسم غوته.

غوته(*)

مضمون هذا الكتاب هو انعكاس لمعارف وحكمة جماعية. لقد بذلت كل جهد ممكن للتعريف بالمؤلفين الأصليين في كل جملة وردت في النص لكن ليس من السهل أن أفي تأثير هؤلاء المؤلفين حقّه، وبخاصة بعد أن أصبحت بعض أقوالهم تشكل جزءاً من التعبيرات المتداولة. هناك أقوال أخرى أذكر أنني قرأتها أو سمعتها

(*) مأخوذة عن حديث جرى مع العالم السويسري فريدريك سوريت بتاريخ 17 شباط/ فبراير 1832. فريدرك سوريت Frederic Soret: عشر سنوات مع غوته Zehn Jahre Bei Goethe تحرير هَيْنرِش هوبرت هَوْبن.

في مكان ما لا أستطيع تحديده. رغم أنني لا أستطيع الإقرار بكل الديون الأدبية المترتبة عليّ، غير أنني وجدت العزاء في قول سوزان لانجر Suzanne Langer أن ذلك ليس أمراً مستغرباً. فقد قالت: «إن الأفكار الفلسفية لكل مفكر إنما تنشأ، لا محالة، عن مجموع ما قرأه وسمعه وشاهده. إذا كانت النتيجة أن أصبح بعض إنتاجه يتّسم بالأصالة، فإن ذلك يضفي على تعاليمه صبغة التواصل مع تراث فكري عريق»(*). أرجو منكم، إذن، أن تعتبروا كل ما ورد في هذا الكتاب مزيجاً من أفكار بعض الحكماء أو جميعهم عبر القرون.

أنا مدين، بالتحديد، لعدد من الأشخاص المتفردين الذين أسهموا في جعل هذا الكتاب يرى النور: فأنا مدين بالمِنَّةِ للمحررة ذات المواهب الاستثنائية، سيدني ماينر، التي كان لرؤياها وتشجيعها وثقتها قيمة لا تقدر بثمن. فقد قامت بصبر وكياسة بتوجيه كل مرحلة من مراحل عملية طباعة الكتاب بحكمة ومهارة لم تشبهما شائبة. كما أشعر أيضاً بالامتنان لكلٍّ من ڤكتوريا مير وآيلين بويل للحماس الذي واجهتا به العمل، ولمارثا شوارتز لرعايتها الدمثة، ولسوزان براون لدقتها في إعداد المخطوط، ولكل موظفي سايمون أَند تشوستر Simon & Schuster الذين أسهموا في مشروع الكتاب. وأود أيضاً أن أعبر عن تقديري لوكيلي ومحاميَّ رونالد كوينكي لما قدمه لي من نصائح حكيمة وللجهود التي لم يبخل بها من أجلي.

(*) Philosophy in a New Key: *A Study in the Symbolism of Reason, Rite and Art,* 3rd edition (Cambridge, Mass. Harvard University Press, 1979, P. XV).

أشعر أيضاً بالمِنَّةِ لبيتي ميلتزر للعون الأدبي الذي قدمَتْه والذي اتسم باهتمام فكري لم يعرف الكلل، وبالالتزام والإخلاص، وبكفاءة لا تُضاهى. أود أيضاً تقديم الشكر إلى هيلدا كويستا لمهارتها ودأبها ولطفها بالقيام بكل ما تطلّبه إعداد المخطوط من عمل شاق، وإلى جوزفين كوستا لكفاءتها وحماسها في أداء المهام الإدارية وأعمال السكرتارية الصعبة المعقدة والمتنوّعة. أود أيضاً توجيه الشكر إلى زوجي، سليڤيا، لملاحظاتها المفيدة وللدعم الذي لم يعرف حداً.

المحتوى

مقدمة

«هل أنت سعيد؟ . . .».

طرحتُ هذا السؤال على صديق زميل عَرَكَتْهُ الحياة. لم يكن الجواب الذي توقعتُه نفياً واضحاً بسيطاً، بل كلمة «نعم» مشروطة، مثلما كان جواب عدة أشخاص آخرين كنت قد طرحت عليهم السؤال ذاته.

قال وكأنه يتهرب من الجواب: «إذا أخذنا بالاعتبار ما يحدث في العالم من حولنا، أعتقد أنني أتمتع بالقدر الكافي من السعادة».

عدت للسؤال: «وقبل الآن؟» فقد كان من الواضح أنه عازف عن الجواب.

«أنت تعرف أنني راضٍ عن عملي ـ علماً أن الحصول على بعض المال الإضافي لن يضيرني في شيء، لديّ زوجة رائعة ويمكنها أن تخصّص لي وقتاً أطول. لديّ أطفال رائعون، ويمكنهم أن يكونوا أكثر مراعاة لمشاعري. صحتي جيدة، ولا يفترض بي أن أعاني من

الصداع النصفي ومن حرقة المعدة ومن بعض الأمور اليومية المزعجة الأخرى».

«مثل ماذا؟. . .».

قال بصوت يملؤه السخط: «أمي - إنها بين الموت والحياة، سيدة طاعنة في السن، تعاني من عدة أمراض، طباعها لا تُحتمل، وهي تكلفني كثيراً من المال. لنأخذ مثلاً المنزل القديم الذي أعيش فيه: هناك دائماً شيء بحاجة للإصلاح. فتارة تتسرب المياه من السقف وتارة يتوقف جهاز التكييف عن العمل. وقد لا تأتي الخادمة في الوقت المحدد، وتجد الأشخاص المسؤولين عن الإصلاح لا يؤدون عملهم على النحو المطلوب. وعندما تكون الأمور كلها على ما يرام، ينطلق جرس الإنذار عن السرقة خطأً. لا تدعني أمضي في الكلام أكثر من ذلك».

«إذاً، أنت لست سعيداً حقاً!».

«هذا يعتمد على ما تعنيه أنت بكلمة سعادة».

ماذا نعني بكلمة «سعادة» حقاً؟ كيف يمكننا الاستمرار، فما بالك بالشعور بالسعادة، في الوقت الذي تُطبق فيه علينا مِحَن الحياة - كبيرها وصغيرها - كيف نتجاوز الفواجع الكبرى التي تحدث في هذا العالم - سواء أكانت طبيعية منها أم تلك التي يأتي بها البشر - ونبقى محافظين على توازننا النفسي؟ كيف نواجه فقدان عزيز أو مرضاً خطيراً أو موتاً محققاً ونحافظ على شعورنا بوجود معنى وسعادة في

حياة كهذه؟ الجواب عن جميع تلك الأسئلة هو في كون المرء شخصاً ناضجاً يتمتع بغنى نفسي روحي.

يورد الروائي الفرنسي أندريه مالرو قصة قسيس ريفي، كان قد قضى عشرات السنين في سماع الاعترافات، أوجزَ بعدها ما تعلّمه عن الطبيعة البشرية بجملتين: «البشر، أولاً أكثر تعاسة مما نتصور والأمر الثاني، ليس هناك شخص ناضج». هاتان الملاحظتان مترابطتان ترابطاً وثيقاً، إن لم نقل إنهما تشكّلان ملاحظة واحدة: الأشخاص الذين لم يصلوا بعد لمرحلة النضوج، لا يستطيعون صقل أرواحهم ونفوسهم، وبالتالي فهم يظلون عرضة للتعاسة.

إن السعادة التي نتوق إليها جميعاً هي حالة وجدانية ترتبط عادة بفردوس الطفولة المفقود ـ حين كنا نشعر أننا نتمتع بسلطة لا حدود لها وبحق مطلق كما كنا نشعر أننا خالدون ـ لكن سعادة الراشدين تتطلب واقعية وتبادُلِيَّة reciprocity وتقبُّل حقيقة أننا مخلوقات فانية. السعادة هي في تنمية الصفح والتسامح والصبر والكرم والحنوّ. إذا بدا ذلك أقرب إلى الاعتقاد منه إلى «الرشْد»، فالسبب، كما قال سكوت بيك، هو أن «الخطوة الأولى نحو التطور الروحي هي في النضوج».

يسعى الناس إلى العثور على السعادة في كل مكان، إلاَّ حيث يمكن العثور عليها. فهم يحصلون على المقتنيات المادية والمال والسلطة، وقد يرتادون أحياناً دروب العلاج والتحليل النفسي، أو يتعاطون الأدوية. يحاولون فَهْمَ تناقضاتهم الماضية والحاضرة، ويطوِّرون آراء معمقة وحالات من التقمص العاطفي empathy،

وينزعون من نفوسهم كل ما يثقل عليهم. يحنون على الطفل في داخلهم ويعيدون صياغة الراشد الذي يظهرون على صورته. يرتادون حلقات تبعث في نفوسهم الأمل والإلهام ويقرأون مختلف أنواع الكتب التي تدعو إلى الاعتماد على الذات والتي تُعنى بمعنى الحياة وبالصفاء الدنيوي. نتناول العشاء على ضوء الشموع، نتبادل الهدايا، تتواصل القلوب، لكن كل ذلك لا يذهب بنا إلى أبعد من هذا المدى. يحاول بعضهم التماس السلوى في البنية الدينية، بينما لا يحتمل آخرون فكرة الشعائر والفروض المحدّدة والمواعظ التي تتكرّر برتابة، وحَرْفِيَّة المغالاة في التمسك بأهداب الدين. قد يكرّس بعضهم نفسه لعقيدة ما، بينما يعتقد آخرون أن ممارسة شعائر كهذه لا تتماشى مع خلفياتهم الثقافية والدينية، بالتالي يتوقفون عن ممارستها. إلاَّ أن فشل جميع تلك المحاولات بحد ذاته يمكن اعتباره نجاحاً نسبياً، وإن كان عابراً، لأن كل محاولة إنما تقوم بتمهيد السبيل أمام محاولة أخرى: إن عملية السعي بحد ذاتها تولد الأمل.

ويحمل أولئك الذين يفتقرون إلى الشعور بالرضى، رغم ذلك، شعوراً دائماً أن ثمة شيئاً ما ينقصهم. هنالك «شيء» ما لا يستطيعون تعريفه بسهولة يراوغ دوماً للإفلات منهم. تراودهم الشكوك، فَهُم غير واثقين تماماً من أن هذا «الشيء» إنما يتعلق بسوء تعريف معنى السعادة. يلتمسون مبرّرات للحياة لدى الفلاسفة القدامى والمعاصرين، يتخبطون ما بين خواء وجودي وتشاؤم وبين الأفكار التجريبية المُجدَّدة. يتزوجون ويطلقون، يعيشون قصص حب،

يجنحون إلى المشروبات والمخدرات، يُغَيّرونَ وظائفهم ومُدُنَهُم.

وبعد كل تغيير يقومون به، يشعر هؤلاء وكأن ذلك الإحساس المبهم بالتعاسة والاستياء قد تراجع شيئاً ما لوقت ما، لكن قلقاً مضنياً مكتوماً يعود لاحتلال مشاعرهم دوماً. بعض هؤلاء قد يكونون هم أنفسهم معالجين نفسيين أو مستشارين أو رجال دين أو فلاسفة. بل إن شعورهم أن مهنتهم لم تجعلهم في وضع أفضل تُضْعف كثيراً من معنوياتهم. هذا الشعور المبهم بالضيق والحَصَر لا يقتصر على فئة دون غيرها، فمعظم أصدقائي وطلابي ومرضاي ومعارفي يحاولون الحديث عن مشاعر مماثلة كلما قاموا بكشف خبايا نفوسهم أمامي. أنا أتفهم تماماً عمَّ يتحدثون، فقد سبق لي أنا شخصياً أن أَلَمَّتْ بي تلك الحالات.

إن «الشيء» الذي يتوق إليه كل منا ليس مجرد سعادة عادية عابرة، بل هو شعور بسكينة داخلية فائقة دائمة تبعثُ البهجة في النفس. وهو في نظر علم النفس، حالة من الرشْد الناضج الذي يرتكز بإحكام إلى وجود روحي عاطفي. إن البوابة التي تُفْضي بنا إلى هذه الحالة النفسية إنما يمكن فتح مغاليقها بواسطة صيغة تجمع بين النفس والروح. تجمع النفس عبر الحب: حب الآخرين وحب العمل وحب الانتماء. وتجمع الروح عبر الإيمان: الإيمان بالمقدس والإيمان بالوحدانية والإيمان بالتحول. ثم يتسامى كل شيء ليبلغ ذروته في محبة الله والإيمان به.

ليس ثمة درب سهل سريع يُفضي إلى السعادة، هناك فقط درب

بطيء شاق، حيث ليس ثمة وجود لمنتَج نهائي أو لخط نهاية، هناك فقط نقطة للبداية. ولا توجد نقطة واحدة يمكن لك الانطلاق منها في سعيك، إلى تلك السكينة البهيجة. إن أفضل مكان تبدأ منه هو حيث أنت الآن.

سَبيلُ النَّفس هو الحُبُّ

حب الآخرين

حب العمل

حب الانتماء

حُبُّ الآخرين

عندما دَخَلَت ليزا، وهي ممثلة بارعة الجمال تبلغ الثامنة والعشرين من العمر، إلى مكتبي ونظرتْ إليَّ بعينين خضراوين واسعتين ثم أجهشت بالبكاء، تساءلت في نفسي عن سبب شعورها بهذا القدر من التعاسة. كنت أعرف بعضاً من أخبارها، رغم أن تلك الأخبار لا تخلو من التحويف؛ كنت أعرفها من الصحف التي تُعنى بالأخبار الخفيفة والتي كنت أراها معروضة بانتظام في المخزن الذي كنت أتسوق فيه. بَدَأَت الحديث وهي تغالب النَّحيب، لتخبرني أنها تشعر بتعاسة بالغة، فهي تعيسة بسبب الرجال الذين كانت قد اختارتهم، والذين كانوا جميعاً يريدون تغييرها، وهي تعيسة بسبب مهنتها التي حولتها إلى مضغة في أفواه جماعة من الكتّاب الذين لا هم لهم سوى السخرية، وهي تعيسة بسبب عائلتها التي تأخذ وتأخذ دون أن تعرف الشبع. ثم أضافتْ: «لكن أكثر ما يُشعرني بالشقاء هو ما أنا عليه كإنسانة وما أصبحْته. ليتني لم آتِ إلى هذه الدنيا، أو أن أُخلق إنساناً، بل قطةً، مثلاً. إني أصبو إلى

حياة أخرى، أشعر بانسجام تام مع قطتي. يبدو أنها المخلوق الوحيد الذي لا يشكو مني، كما أني لا أشكو منها. حتى المعالج النفسي يرى أني أخفي في داخلي امرأة منحطّة، بالتالي فإن نقطة ضعفي تكمن في نرجسيّتي. لا أريد الحياة بعد الآن. قد لا أكون جديرة بالحياة لما أنا عليه من السوء. فأنا أبدو نزقة أو غاضبة أو مكتئبة دائماً، هل يمكن لأحد أن يرغب في العيش مع إنسانة على هذه الشاكلة؟ هل هناك سبب يدفعني للتمسك بالحياة؟ الناس الذين يعرفونني من خلال عروض التلفزيون يظنون أني إنسانة مرحة متفائلة، ليست لديهم فكرة ما عن ذلك الجانب الكئيب في شخصيتي. ولو أنهم أدركوا ذلك لتجنبوني تماماً. حتى أنا نفسي لا أرغب في هذه الإنسانة المفرطة في أنانيّتها».

سألتُها كيف بلغ بها الأمر حتى تعتقد أنها إنسانة أنانية. أجابت إن «جو» هجرها بعد سنة ونصف لأنها كانت «امرأة منحَطّة أنانية»، شخصية غريبة الأطوار يشغل الاهتمامُ بنفسها كامل تفكيرها حيث لا تصلح أن تكون زوجاً أو أُماً. رغم أن الانفصال آلم ليزا، إلاّ أنه جاء في الوقت المناسب، فقد أخبرتني أن جو: «كان رجلاً كثير المطالب، إضافة إلى أن رائحة العلكة كانت تفوح منه دائماً، فقد كان يمضغها باستمرار ليخفي رائحة السجائر، وأنا أكره الرائحتين معاً». رغم كل ذلك، فإن السبب الذي دعاه للانفصال عنها جعلها تفقد اتزانها بالكامل. وكان الأسوأ أنها بدأت تعتقد أنه ربما كان صائباً، وتذكرت والدتها التي كانت تنعتها بالأنانية في طفولتها. بل إن والدتها

كانت، في الواقع، تلجأ إلى التعابير المهينة ذاتها التي كان جو يستخدمها. «لم أعد أدري حتى من أنا أو ما أنا».

طلبت منها أن تورد بعض الأمثلة التي توضح أنانيتها، برأي جو وبرأيها هي. قالت: «سأخبرك بالحادثة الأخيرة التي أدّت إلى الانفصال. تَلَقَّيْت عرضاً للعمل في فيلم سينمائي في مدينة لوس آنجلِس كان العرض، لسوء الحظ، يتعارض وقته مع إجازة كنا قد خططنا لها منذ مدة طويلة وقررنا قضاءها في آلاسكا. ناقشت المشكلة مع جو، كما ناقشت معه أهمية العرض بالنسبة لحياتي المهنية، وقلت إنه يمكننا تغيير وقت الإجازة. كنت أنا نفسي مشتتة الذهن. لكني قرّرت في النهاية قبول العرض. وها قد وصلنا إلى ما نحن عليه. نعم، أنا أنانية، لقد كان هو على حق. إن امرأة غيري ربما كانت قد اختارت الحفاظ عليه بدل انتهاز هذه الفرصة السانحة. ربما اختارت الزواج والبيت والأطفال بدل المهنة. ما أقصده هو أن جو إنسان طبيعي، إنه يرغب في زوجة».

سألتُها لماذا تعتقد أن طلبَ جو أن تختار هي ما يوافق رغباته يجعل منه إنساناً أقل منها أنانية. توقفتْ عن البكاء. قلت لها: «الواقع أن كلاكما أناني، ولكن بالمعنى الإيجابي للكلمة فكلاكما لديه «ذاته» التي يتطلب رعايتها. لَدَيْكِ كامل الحق في أن تحبي ذاتك وتقومي بحمايتها، كما أنك تتحملين مسؤولية هذا الحب وتلك الحماية. خياراتك هي جزء من تلك الذات التي تحتاج إلى الاحترام والتعاطف وتَسْتَحِقُّه».

حب الذات هو شعور بالتعاطف مع الذات لا يحمل أي ضرر، وهو يختلف عن ذلك الشعور المؤذي بالتمركز حول الذات، الذي ندعوه خطأ بالنرجسية narcissism. تعبير النرجسية هو استعارة metaphor نلجأ إليها لوصف وضع نفسي يبدو معه العالم وكأنه مرآة للذات. وهو يُستخدم للإشارة إلى الانشغال الكامل بالذات، انشغالاً لا يحكمه مبدأ. حتى عند هذا المستوى من التفسير، كما يقول توماس مور، فإن نرجس Narcissus «قد وقع في غرام صورته واكتشف من خلال تجربته الخاصة أنه جميل الشكل». نحن أكثر تسامحاً تجاه هذا النوع من حب الذات لدى الأطفال، بل إننا نشعر اتجاهه بالدفء والحنان.

هذه الرؤية الإيجابية لأسطورة نرجس تحكي لنا قصة تحوّل transformation جرى عبر حب الذات. كلمة نرجسية narcissism مشتقة من أسطورة إغريقية قديمة، يقع بطلها الرئيسي، وهو فتى يدعى نرجس Narcissus، في غرام نفسه. كان الفتى بالغ الجمال فعلاً حيث كان محبوب الجميع لا محبوب نفسه فقط. كان نرجس، نظراً لاستغراقه الكامل بالاهتمام بنفسه، عاجزاً عن إقامة علاقة مع أي شخص، فما بالك بإمكانية الوقوع في غرام شخص آخر. أقرب مخلوق إلى نفسه كان حورية (للمفارقة، كان اسمها Echo الصدى)، لم تستطع أن تقوم بشيء سوى أن تردّد ما تسمعه. أصبحت مجرد صوت يعكس ما يقوله نرجس. وفي عزلته ووحدته، كان نرجس يتأمل صورته المنعكسة في الماء ولا يتوق سوى إلى نفسه. عندما

اقترب ليلمس انعكاس الصورة اختفى في لجة مياه نهر ستايكس. لم يبق في مكانه، في نهاية الأمر، سوى زهرة ذات بتلات بيضاء تحيط بقلب أصفر ـ وهي زهرة النرجس narcissus. رغم أن علم النفس الغربي يفسر هذه الأسطورة عادة أن نرجس قد غرق في لجة مشاعره المَرَضية، إلاّ أن القصة لا تتعلق، في واقع الأمر، بتدمير النفس نتيجة الانهماك في الاهتمام بالذات، قدر ما تتعلق بالخلاص النهائي المتأصل حتى في نفس أكثرنا شعوراً بالقنوط. إنها قصة تحوّل من شكل إلى آخر من أشكال الطبيعة، الفتى يتحول إلى زهرة. يصبح الفتى في تحوّل كهذا، جزءاً من كلٍّ أعظم.

في حُبِّ الذات تكمُن نزعة المرء إلى أنه جزء من الكل، وهو بهذا المعنى يولّد شعوراً بالاتحاد union مع بقية الطبيعة. إنه حب ذو طبيعة تبادلية، وشكل من أشكال المشاركة communion بين جميع المخلوقات. إن هذا النوع من حب الذات مفعم بالرأفة، إنه نرجسية صحية لا تمت بصلة لأعراض مَرَضِيَّة، ونحن بأمسّ الحاجة إليها فهي مُكَوِّن أساسي من مكوّنات الارتباط بالود والحب مع الآخرين.

الخير والشر

ترسُمُ الطُّيور دوائر حُرِّيَتها كبيرةً في السماء

كيف تَعَلَّمَتها؟

إنها تَحُطُّ فتُغطى أجنحة عندما تهوي

جلال الدِّين الرومي

في تلك الأمسية، اتصل جو بليزا بعد أقل من عشر ساعات مضت على انفصاله عنها، وقال إنه قادم إليها وسيُحْضِر معه طعاماً. غمرت البهجة قلب ليزا، فوضعت في الثلاجة الشراب الذي يحبُّه جو، فهي لم تكن تسمح لتلك الأنواع الرديئة التي لا تقدمها لأصدقائها، أن تشغل مكاناً في ثلاجتها. دخل جو يحمل علبتين فقط من الطعام الصيني. لم يحضر معه زهوراً ولا إشارة أو لفتة تعبّر عن المصالحة بعد يوم مؤلم من الانفصال عنها. رَحَّبَتْ ليزا به. كانت تضع مساحيق تجميل وترتدي إحدى ربطات عنقه. كان أول رد فعل بدر عنه هو الغضب: «لقد أتلفت ربطة العنق. لن أستطيع تنظيفها من مساحيق التجميل. أيتها الحمقاء، أنت تعلمين أنني قد دفعت ثمانين دولاراً ثمناً لها».

حَلَّت التعاسة بليزا، فقد هيّأت نفسها للقاء بهيج وهي تستعدُّ للقاء. كانت تظن أنه: «سيشعر بالسرور لهذه المفاجأة وسينسى أمر الطعام ويهرع للقاء». غير أنها، نالت توبيخاً قاسياً ملؤه السخط والغضب. فقد رفض الجلوس لتناول الطعام وقضى نصف الساعة التالية على الشرفة وهو يحاول نفض ربطة العنق بشدة لإزالة مساحيق التجميل عنها ويتحدث مع آخر على الهاتف الجوّال. سألت ليزا نفسها: «كيف ارتكبتُ هذه الغلطة؟» حاولتْ أن تزيل مساحيق التجميل، لكنه لم يُمكِّنها من ذلك. قالت له: «سأشتري لك ربطة عنق أخرى. أنا آسفة، كانت مجرد دعابة بعد ذلك اليوم الرهيب.. عليك أن تعترف على الأقل أن الأمر بدا مثيراً، أو أنني لم أقصد

سوءاً، هل أنا حمقاء؟ هل أنا شديدة الغباء؟» لم يحر جواباً. تابعت ليزا استجداء بعض الاهتمام لكنه ظل صامتاً بادي السخط. كان جو يستطيع في تلك اللحظة ازدراء إيرازموس Erasmos ذاته، الذي أكّد في كتاب مديح الحمق Praise of Folly أن الألفة الحميمة تتطور عبر الإعجاب بالحماقة.

ولم تكن ليزا، في المقابل، ترى بأساً في تحمُّل مثل هذا الازدراء الواضح، بل إنها قد تدور سعياً وراء ما يمكن أن تشتمَّ فيه رائحة الازدراء. كانت تحاول إثبات الذات. فهي لم تكن فقط تضيق ذرعاً بمن لا يشاطرها الرأي، لأن اختلافاً كهذا يغذّي فيها شعوراً بعدم الثقة بالنفس، بل كانت ترغب في أن يحبها الجميع، وبخاصة أولئك الذين كانت تكرههم. فإذا اتفق أن لاقت في إحدى الحفلات مودة من الجميع إلاَّ شخصاً واحداً، فإنها تنجذب نحو الشخص الذي لم يبدِ نحوها وداً سعياً وراء إشارة تنم عن القبول أو الاستحسان. لم يستطيع أصدقاؤها فهم السبب الذي يدفعها لقضاء جلّ وقتها مع أشخاص مقيتين لا يمكن أن يودّهم أحد، وذلك في كل مناسبة تجمعهم بها، سواء أكانت مهنية أم اجتماعية. لم تكن ليزا تقبل أن إثبات الذات يتطلب رفض الشخص من قِبَل آخرين. سئل كونفوشيوس ذات مرة: «هل من الأفضل أن يكون الإنسان محبوباً من جميع أهل القرية؟» فردّ قائلاً: لا، الأفضل أن يُحبّه الخَيِّرون في القرية، وأن يَكْرَهَهُ الأشرار فيها».

كانت ليزا تعود إلى منزلها بعد حضور تلك الحفلات أو

اللقاءات وهي تشعر بالتعاسة والاضطراب لأنها لم تَلْقَ القَبول المنشود من تلك الشخصيات المزعجة التي ترفض الآخرين ولا تكترث لوجودهم. ثم تعود لاسترجاع تفاصيل تجاربها البغيضة مع أولئك الأشخاص. إن ما كان يحدث لم يكن في الواقع على تلك الدرجة من الغموض، فقد كان الوسط العائلي الذي جاءت منه ليزا عدائياً يرفض الآخرين. كانت ليزا، إذاً، تنجذب إلى شخصيات وإلى شعور مشابه وتجد فيه ملاذاً رغم ما يسببه ذلك من ألم. يروي نوح بن شيا حكاية شعبية تبين تأثير البيئة التي جئنا منها، والأشخاص الذين نسعى للتعرف إليهم في نَزَعاتنا وميولنا:

> كان رجل عجوز يجلس خارج أسوار مدينة كبيرة. وكان المسافرون عندما يقتربون من المدينة يسألون العجوز: «ما هي طبيعة سكان المدينة؟». وكان جواب العجوز: «ما هي طبيعة سكان المكان الذي جئتم منه؟». إذا أجاب المسافرون: «لا يعيش في المكان الذي جئنا منه سوى الأشرار». كان العجوز يجيب: «تابعوا السير، لن تجدوا سوى أشخاص أشرار في المدينة». أمّا إذا كان جواب المسافرين: «لا يعيش في المكان الذي جئنا منه سوى أشخاص أخيار». فإن جواب العجوز يكون: «ادخلوا المدينة، لن تجدوا فيها سوى أشخاص أخيار».

هذه القصة تستقطب مَفْهُومَيْ «الخير» و«الشر» كَكَيْنونَتَين متمايزتين. لكننا نادراً ما نصادف هذا التمايز على ساحة الحياة. فالأشخاص الموجودون الآن في حياة ليزا ليسوا ملائكة ولا وحوشاً، والأشخاص البغيضون الذين تسعى لالتماس القبول منهم هم أيضاً

على الأرجح أشخاص يشعرون أنهم مرفوضون أو يشعرون بالقلق والضيق أو أنهم يعانون من خلل في شخصياتهم على نحوٍ ما. وهكذا كان والدا ليزا من هذا النوع.

ليس ثَمَّة ما يُسمى أشخاص أخيار أو أشرار، كما تحاول ليزا تصنيفهم. هناك خير وشر يأتي بهما الأفراد فحسب. بعضهم يرجح عمله للخير على الشر، وآخرون يرجح عملهم للشر على الخير. و«الخير» و«الشر» يميّزان الكائنات البشرية، وهما غالباً وجهان لعملة واحدة. تقول إحدى حِكَم لاو تزو Lao Tzu: «إذا اعتُبر الخير خيراً، فلا بد من تسلّل الشر أيضاً» وذلك كي يتحقّق ما يميز معظم ما نراه في العالم. لا يمكن الالتفات إلى الخير وإغفال الشر على ساحة الحياة مثلما لا يمكن الحصول على تيار كهربائي دون اجتماع القطبين الموجب والسالب. ويجدر بنا تقبُّل مبدأ التناقض الكامل polarity ـ السلبي ـ الإيجابي، الشمال ـ الجنوب، السماء ـ الأرض، العاطفة ـ العقل، (وكافة الأزواج المتضادة)، لأنها تشكل في واقع الأمر أوجهاً مختلفة للمنظومة ذاتها. لقد تم التعبير عن هاتين القوتين، أو الحالتَيْن، المتناوبتين في إيقاع كلِّ ما يوجد في الكون، بالـ «ينْ» والـ «يانغ» Yin and Yang. غياب أحدهما يعني غياب الكل.

إن «جو البخيل» هو نفسه جو الذي فاجأها في عيلاد ميلادها السابع والعشرين بإقامة حفلة باذخة في واحد من أغلى المطاعم كلفة في المدينة، كما أهداها قلادة من اللؤلؤ باهظ الثمن. «جو القاسي» هو نفسه جو الذي كان على استعداد للتحوّل عن طائفته ليتزوجها.

الأمور ليست بيضاء وسوداء أبداً، أو بيضاء أو سوداء؛ بل إنها بيضاء ـ سوداء. يقول لاو تزو في كتابه Way of Life، إن جميع الكائنات التي تظلّها السماء تستطيع رؤية الجمال جمالاً فقط لوجود القبح، الخير موجود فقط لوجود الشر. كم مرة أصابتنا الدهشة عندما اكتشفنا أن شخصاً ما، نعرفه إنساناً خَيِّراً، قد أتى أمراً فظيعاً. هل أسأنا الحكم، هل نفتقر للحدس أو للمعرفة، أم أنه مخادع منافق؟ لا . . . لا هذا ولا ذاك. لقد كان دائماً هو ذاته، شخصاً خيّراً أتى فعلاً شنيعاً، أو ما ندعوه، بشكل فردي أو جماعي، بالفعل الشنيع. هل يُعتبر طلاق شريك الحياة بعد زواج دام خمس عشرة سنة، أمراً شنيعاً، أو أنه عمل شريف تأخر تنفيذه؟ هل يُقصد بمنح التبرعات التهرب من الضرائب أم أنه عمل شريف تأخر تنفيذه؟ هل يُقصد بمنح التبرعات التهرب من الضرائب أم أنه عمل خيري صادق؟ هل يعتبر الدعاة إلى مبادئهم خيّرون، أم أنهم يتباهون؟ إن منح التبرعات والخدمات التي يقدمها المانحون هي مساهمات مفيدة في حياة المجتمع، بغض النظر عن الدوافع المختلطة التي قد ينطلق منها الفرد. هناك أمور خيّرة، سواء أقام بها أشخاص خيّرون، أم أشخاص ليسوا على هذا القدر من الخير، أم أشخاص شِرِّيرون، أم أشخاص ليسوا على هذا القدر من الشر، أم أشخاص خيّرون ـ شرِّيرون، أم مجرد أشخاص وحسب.

تروي ميريام ويليامسون حكاية جديرة أن تُذكَر، تدور حول الرسام الإيطالي العظيم ليوناردو دافنتشي، وهي حكاية تكشف الروابط الخفية التي تجمع بين تلك الثنائيات:

في بداية حياته الفنية، عثر على فتى جميل الوجه ليكون نموذجاً. بعد سنوات، عندما كان يسير في طرقات فلورنسا يبحث عن شخص يمكن أن يكون نموذجاً للخائن الأكبر. عثر في نهاية المطاف على شخص كان مظهره يوحي بقدر من الشر يكفي ليجعل منه النموذج المطلوب. توجه دافنتشي إليه وعرض عليه أن يكون النموذج. نظر الرجل إليه وقال: «أنت لا تذكرني، ولكنني أعرفك. قبل سنوات كنت أنا نموذج صورة الوجه الجميل التي رسمتها».

السعي لتكملة الذات في الآخرين
هو سعي وراء الكمال لا الحب

كانت ليزا بحاجة إلى مسافة تفصلها عن الناس كي تشعر باستقلاليتها مثلما كان جو بحاجة لأن يكون شديد القرب من الآخرين كي يشعر أنه كل متكامل. كانت ليزا تحافظ على توازنها العقلي بالابتعاد عن والدتها المتسلطة، التي كانت على قيد الحياة. أمّا جو، فقد كان والداه منفصلين. تخلّت والدته عن العائلة عندما كان في الرابعة من عمره لتعيش مع رجل في الجوار. وظل هو يتنقل بين منزلين لا يجد فيهما حياة عائلية دافئة. كان يحافظ على توازنه العقلي بالتشبث بوالدته ذات الإرادة المستقلة التي توفيت قبل ثلاث سنوات إثر إصابتها بسرطان الثدي. كان جو يردّد أمام ليزا: «أريدك أن تظلي معي»، «لا يجوز أن يقف شيءٌ حائلاً دون أن نكمّل بعضناً»، «كلما ازددت بفرديّتك، تلاشت أمامنا فرصة الاندماج سوية كي تتلاقى روحانا».

أن تحب شخصاً ما لا يعني ذلك الاندماج به. لقد حاولت أسطورة Hermaphrodite تفسير السبب الذي يجعلنا نحن البشر نميل للاندماج بمن نحب (دون أن يعني ذلك بالضرورة وجوب قيامنا بذلك بغية العثور على الحب الحقيقي، أو يعني أن الاندماج هو أمر رائع علينا أن نسعى لتحقيقه).

في حوارية أفلاطون الشهيرة Symposium، قرّر أرسطوفان مساعدة أصدقائه على إدراك سر قوة الحب. بدأ حديثه بتذكيرهم بالأسطورة القائلة إن الكائنات كانت في الأصل مخلوقات خنثوية hermaphrodites: كان كل مخلوق يحمل جنسين حيث شكَّل كلاً متكاملاً مستديراً ذا أربع سيقان، وأربعة أذرع، يستطيع أن يمشي في وضع قائم في اتجاهين، أو أن يعدو بحركات دورانية. كانت تلك الكائنات (الوثنية) الأصلية المزدوجة الجنس قوية وواثقة من نفسها وجبارة حتى أضحت تشكِّل تهديداً للآلهة التي أخذت تبحث عن الحد من قوة تلك المخلوقات. قرّر زيوس شطر كلّ مخلوق إلى قسمين، ورتب الأمر حتى أصبح التناسل يتم عن طريق المعاشرة الجنسية (بدل طرح الوليد على الأرض مثلما كان يجري سابقاً). أدى هذا التقسيم إلى نتائج عميقة: فقد اضطر كل نصف مخلوق أن يبحث عن شريك يعيد إليه الكمال الذي كان عليه سابقاً. يخلص أرسطوفان إلى القول إن الحب ما هو إلاّ الاسم الذي نطلقه على الرغبة وعلى السعي نحو الكل المتكامل. نرى فكرة مماثلة في الفلسفة القبلانية Kabala، حيث شيكيناه Shekinah هي النصف الأنثى التي ترغب في الاتحاد بالنصف الذكر.

إن تحقيق تكامل الذات بالاندماج الجنسي مع شخص آخر قد شكّلت عبر العصور المعين الأساسي للإلهام في الأدب الرومانسي كما شكّلت نقطة الذروة المثيرة في عدد لا يحصى من الروايات التي تحكي عن الحب، وكان ذلك يَتِمّ غالباً على حساب العلاقات ذات الطبيعة الثابتة.

لم تكن رغبة جو أن يقيم علاقة مع ليزا، بل الاندماج معها. الأمر الذي كان يبدو لها نوعاً من الالتهام النفسي لوجودها. إن دافعاً من هذا النوع لا يُعتبر وجوداً مع الشخص الآخر، بل هو أن يكون الآخر فعلاً. وهكذا، فهو إلغاء للذات self - annihilation، لا يعبِّر سوى عن عدم تحمل جو لفكرة الانفصال. هناك تجليات متنوعة تتولد عن شعور عدم التحمل. عندما يكون الإنسان وحيداً، يتبدى هذا الشعور بشكل قلق يبدّد النفس. فإذا وجد الآخر، يتبدى له موقفاً مستبداً لا يمكن احتماله، إنه اتكال قاس يفرض متطلبات لا ترحم. ومن المفارقة، أنه كلما ازداد استبداد الذكر، مثلما كان جو يحاول الاستبداد بليزا، زاد اتكاله على الأنثى. وفي الحد الأبعد، تنحو العلاقة نحو رابطة الأم ـ الطفل، التي تولّد بدورها خوفاً أكبر من الانفصال ويزداد الاستبداد. في مرحلة الرشد، يصبح السيد ـ الذكر شديد الاعتماد على العبدة ـ الأنثى، وتحب العبدة ـ الأنثى السلاسل التي تقيدها نظراً لسلطانها الخفي على سيدها. في هذه الأثناء، يندمج تكاملهما ضمن سياق إنكار متبادل للذات. «أنانية» ليزا ليست سوى محاولة يائسة من جانبها لوضع العراقيل في وجه مساعي جو لكسر

إرادتها، وهو أمر محتوم على ما يبدو، في الوقت الذي تشعر فيه بالإثارة إزاء فكرة السلطة الخفية التي ستمنحها تلك المساعي لها.

الحاجة الأساسية للاندماج تتعارض مع العلاقات.

شوينا قطعة من الصلصال
ثم شكّلناها تمثالاً على هيئتك
وآخر على صورتي.
أخذنا التمثالين،
كَسّرناهما إلى قطع،
مزجنا القطع بالماء،
ثم عدنا لِنشَكِّل منهما تمثالاً على هيئتك
وآخر على صورتي.
أنا موجود في الصلصال الذي صُنِعْتِ منه.
وأنت موجودة في الصلصال الذي صُنِعْتُ منه.
في الحياة نتشارك غطاء السرير ذاته.
في الموت نتشار اللحد ذاته.

كوان تاو ـ شينغ

قبل الولادة، يأخذ وجودُنا شكلَ حالة التحام تام بأنثى حامل. فالأم هي التي تَتَنَفَّس وتأكل من أجل جنينها الذي ينمو في أحشائها. لا يمكن هنا التمييز بين الجنين والرحم الذي يتلقى منه الجنين غذاءه عبر شرايينه ويطرح العناصر السامّة عبر أوردته. فمن الطبيعي إذن أن

يكون كل ما تقوم به الأنثى من أجل رحمها والجنين الساكن داخل هذا الرحم، إنما تقوم به من أجل نفسها. الكل هنا يشكل وحدة واحدة. لكن، في لحظة ما من لحظات الحمل (بعد ثلاثة أشهر تقريباً) يَتَلَقَّى دماغ الجنين معلومات من باقي أجزائه. وعند نمو الجنين، يبدأ بتجربة أحاسيس تتعلق باللمس والسمع، كما يبدأ بتمييز المنبِّهات stimuli الداخلية عن المنبهات الخارجية.

لكن الجنين لا يزال أبداً، يعيش حالة اندماج لا ينفصل تتميز بسكون مستسلم. تَحْفُرُ السعادة هذه في أذهاننا وفي أجسادنا وجوداً يُوَفِّر لنا كُلَّ الأمان والسكينة، ويجعل منا تجسيداً حيّاً للتوق والحنين. نحن نقضي ما بقي من حياتنا أسرى حنين دائم إلى تلك الحالة المسترخية، بكل أشكالها وأوضاعها التي لا حَصْرَ لها. قد يأخذ الحنين شكلاً بدائياً مباشراً نحاول معه الوصول إلى العالم الداخلي للمرأة أو شكلاً أقل بدائية ومباشرة فنسعى وراء أشياء مرحلية. وقد تم اختيار تعبير «الأشياء المرحلية» transitional objects إشارةً إلى أشياء خارجية بديلة (أي أنها ليست أجزاء من الجسم) تقوم بتهدئة الطفل، كالبطانيات أو الصدّارة التي توضع تحت ذقن الطفل، أو الدمى الطرية الملمس (مثل دمية الدب الصغير التقليدية)، أو بعض قطع الملابس والأشياء المألوفة، وربما أشخاص قد ينوبون عن الأبوين في تهدئة الطفل فيشعر تجاههم برابطة تهدّئ رَوْعَه عند القلق. كان جو يرغب في أن تكون ليزا ذلك الشيء المرحلي على الدوام، رغم أن ليزا لم تكن راضية بهذا الدور ولا راغبة في القيام به.

يرى عالم الاجتماع إيفياتار زيروبافل Eviatar Zerubavel أن أشياءنا المرحلية ما هي إلا عوامل واضحة للتواصل continuity، فهي تشكل الجسر الذي يربط الذات بالعالم. إنها تساعد الطفل على الشعور بالارتباط في الوقت الذي يعاني فيه انفصالاً مدمراً. الدمى والألعاب المحشوة التي تأخذ شكل الحيوانات تسمح للرضيع بالانفصال عن أمه عند قيامه بتجربة الاندماج في البيئة المباشرة المحيطة به. تساعد هذه الألعاب، بوصفها وسيطاً بين «الأنا» وبين ما هو «ليس أنا»، في إنشاء منطقة مرحلية ملتبسة بين الذات والعالم، مما يجعل الطفل يشعر أنه منفصل وأنه مرتبط في آنٍ معاً. ويمكننا أن نرى بوضوح، من خلال حياتنا اليومية، أن الراشدين قد يتشبثون أيضاً (بالمعنى الحرفي للكلمة وبالمعنى المجازي أيضاً) بأشياء مرحلية لا ترتبط بمرحلة الطفولة ـ أشياء ميكانيكية كجهاز للأقراص المدمجة CD مثلاً، أو هاتف جوال أو سيارة ـ وذلك تعبيراً عن حاجة عاطفية شديدة للارتباط بشيء ما.

إن الأطفال لا يتخلون عن أشيائهم المرحلية ـ ولا ينبغي أن يُجبروا أو أن نُغْريهم بذلك ـ إلى أن يتطوروا حيث يغدون جاهزين لأمر كهذا، أي بعد أن يكتسبوا إمكانية الارتباط بالآخرين دون الاندماج بهم.

ففي حين كان جو يسعى نحو الاستمرار والتواصل والارتباط باندماجه بليزا، كانت هي تسعى للحيلولة دون هذا الاندماج، وكأن كلاً منهما كان يضبط جهاز الاستقبال لديه على تردّد مختلف. فقد

جربت ليزا سابقاً الوضع ذاته مع والدتها ولم تكن ترغب في أن تواجه ثانية ذلك النوع من الاستئثار الذي أنفقت ثروة لكي تشفى من آثاره. كان المعالج النفسي الذي ترددت إليه قد شجعها على أن تكون مستقلة كلياً كما حذّرها ضمناً من الثقة بالرجال. تبدو هذه النظرة للحياة مغلّفة بالتشاؤم، لأنها تجعل الفرد دائماً أسيراً للماضي. فالأشخاص يكبرون وينضجون، أو يتغيرون على الأقل، وكذلك الظروف. ماضي ليزا قد يجعلها أكثر ميلاً إلى مفاهيم أو مدركات معينة، أو إلى تكرار مواقف معينة، كما في حكاية الرجل العجوز على بابَ المدينة التي ذكرتُها سابقاً، لكن هذا الماضي لا ينبغي له بالضرورة أن يملي عليها تصرفاتها. يؤكد هيراكليتوس أنه لا يمكن لأحد أن يخوض في مياه النهر ذاته مرتين، لأنه ما من شيء يتكرر ذاته مرتين. فلا يمكن لأحد أن يخوض في مياه النهر ذاته مرتين ليس لمجرد أن مياه النهر تتدفق وتتغير، بل لأن الإنسان الذي يخوض في هذه المياه يتغير هو أيضاً باستمرار.

في الطرف المقابل من محاولة الاستئثار، نرى نمطاً آخر يؤدي أيضاً إلى إثارة الخلافات، ألا وهو العجز عن الارتباط العاطفي والفكري. هناك أشخاص لا يستطيعون، وبكل بساطة، إقامة علاقة من هذا النوع مع أحد. أنا لا أعني هنا المرضى ذوي الإعاقات الفيزيولوجية ـ العصبية، كالأشخاص المصابين بالتوحد autism أو بالفصام schizoid. هناك أشخاص لا يفكرون بمجرّد الارتباط العاطفي أو الفكري مع شخص آخر، فكيف بوضع علاقة كهذه في المقام

الأول في حياتهم وإسباغ أهمية كافية عليها تدفعهم لأن يولوها شطراً لا بأس به من وقتهم ومن طاقتهم النفسية. إن وضع العلاقة في موقع ثانوي من حيث الأهمية لا يقتصر على المتزوجين. فهؤلاء الأشخاص العاجزون عن الارتباط بالآخرين يعاملون الجميع (الوالدَيْن والأطفال والأصدقاء) على حد سواء. قد نتسامح بعض الشيء تجاه هذا الموقف مع عباقرة المبدعين. لكن حتى في هذه الحالة، نرى أن الأشخاص المرتبطين بهؤلاء يدفعون غالياً ثمن ذلك الموقف. فمهما بلغت درجة اختلاف الحياة الشخصية بين مبدع وآخر، فهم يشتركون جميعاً في قدرتهم الهائلة على الإبداع في عملهم، وغالباً ما يترافق ذلك مع غياب علاقات وثيقة مع آخرين. قد يجادل بعضهم قائلاً إنهم إذا أنشأوا روابط حميمة مع عائلاتهم وأصدقائهم، فقد تتأثر إنجازاتهم الفردية بذلك، هذا إذا لم تصبح مستحيلة. إن الآفاق الشامخة للإبداع تتطلب قضاء فترات طويلة من العزلة ومن التركيز الشديد، وهو أمر صعب التحقيق إذا كان الشخص مرتبطاً عاطفياً بشريك حياته أو بأطفاله أو بالآخرين. الأشخاص المبدعون عادة يندمجون في عملهم وليس مع شخص آخر، وذلك بغية الوصول إلى تحقيق الكمال لذواتهم. إنهم يرون أنفسهم في قماش لوحة يرسمونها، أو في صفحة فارغة من ورق الكتابة، أو على طاولة المخبر. وعندما يتزوجون فإن شركاء حياتهم، لا ريب، يشكون من وحدة مزمنة، حتى في حضورهم. هناك صورة أخرى لوضع العلاقة في موقع ثانوي في الأهميّة نلاحظها كثيراً عند أصحاب المهن ورجال الأعمال الناجحين، لكنها لا تلقى مِنّا تسامحاً مماثلاً.

الحب هو احتفاء باختلاف الآخرين عنا،
وبارتباكهم، وبغرابة أطوارهم
دون أن نتوقع منهم أن يكونوا مثلنا «طبيعيين»

إِقرعِ الأجراس التي ما زالت تستطيع الرنين
إِنسَ التقدمة الكاملة التي قدّمتها.
هناك صدع في كلّ شيء،
وهكذا ينفذ النور من الصدع

ليونارد

يروي ريك فيلدز قصة من تراث المتصوفة، تعود للقرن الثالث عشر، جاء فيها أن نصر الدِّين [جُحا](*)، وهو فيلسوف ساخر يجمع بين الحكمة والحمق ويتمتع بشخصية لها شعبية واسعة، كان جالساً في عصر أحد الأيام في مقهى مع صديق له يناقشان مسائل جدِّيَّة تتعلق بالحياة والحب.

عندما سأل الصديقُ نصرَ الدين إن كان قد سبق له أن فكر بالزواج حقاً، أجاب إنه قام منذ سنوات برحلة للبحث عن الزوجة الكاملة. التقى في دمشق بامرأة رائعة جميلة، لكنها لم تكن تتمتع بروحانية كافية.

وفي مدينة أخرى، التقى بامرأة تتمتع بالروحانية، لكنهما لم يتمكنا من التواصل معاً.

وفي نهاية المطاف، عثر على ضالته في القاهرة «كانت امرأة مثالية، جميلة الروح، لطيفة، هادئة الطِّباع».

(*) الناشر.

عندما سأله الصديق لماذا لم يتزوّجها، أجاب نصر الدين: «لقد كانت تبحث عن زوج مثالي».

كان كل من جو وليزا يرغب في أن يكون الطرف الآخر كاملاً رغم إنكارهما الشديد لتلك الرغبة. وقد شرع كل منهما يقدّم نفسه كنموذج للكمال. دأبت ليزا على انتقاد أحاديثه المبتذلة وانصرافه الكامل للتفكير بالأمور الحسّيّة، كما كانت تتذمر من متاجرته المستمرة بما لديه من معلومات. وكان ينتقدها لوضعها الدائم للنظارات السوداء على عينيها ولثيابها السوداء بقوله: «هل ترغبين في أن تكوني جاهزة للذهاب إلى جنازة دون استعداد مسبق؟» كما كان ينتقد «حديثها المثير» وتردّي وضعها النفسي ولجوءها إلى التأثير على الآخرين بكلامها وتلاعبها بالناس. لقد جهل كلاهما أن النقائص الشخصية هي التي تجعل الإنسان محبوباً.

عندما نصف شخصاً ما بالكمال، ربما نقصد في ذلك أنه يشبهنا. وهكذا، فإن من العسير أن نجد شخصاً كاملاً، لأن كلاً منا مخلوق متفرد. فالأشخاص الذين نصادفهم هم أشخاص مختلفون عنّا على درجات متفاوتة. والواقع، كما قال توماس الإكويني - وهو ناسك عاش في القرن الثالث عشر: «التنوع هو الكمال الوحيد في الكون». هناك مليارات الوجوه ذات ملامح مختلفة في العالم، وكذلك أعداد مماثلة من الشخصيات الإنسانية. «أنا» باعتبارها هي المعيار تصاب بالحيرة والارتباك إذا تصرّف الآخر بشكل مختلف «عني». نحن نتوقع أن يكون التركيب النفسي للشخص الآخر تلقائياً

شبيهاً بتركيبنا النفسي. لكن، في اللحظة التي ندرك فيها وجود اختلاف، مهما كان ضئيلاً، يميل الفرد منا غالباً للتوقف برهة، وعندها نجده يحافظ على مسافة تفصله نسبياً عن الآخر أو نجده يبادر إلى محاكاة هذا الآخر. وكلتا المحاولتان تعترضان سبيل تطور العلاقات الحميمة. فالعلاقات الحميمة الحقيقية تتطلب قبول كل من الطرفين تمايز الآخر بل وتعزيز هذا التمايز. القبول هنا لا يعتبر شكلاً من أشكال التسامح، بل إنه احتفاء بالآخر. ولا ينبغي أن نعلل النفس بالأمل في أن هذا الشخص لا بد أن يصل يوماً ما إلى مرحلة النضوج ليغدو مثلنا.

لكي تعرف شخصاً ما على حقيقته، لا بد أن تتقبل هذا الشخص على عِلاَّتِهِ، وإلاَّ فإنه لن يكشف لك عن خباياه، بالتالي ستفقده إلى الأبد. إن وضع الذات دائماً تحت المجهر للتأكد من عقلانيتها وكمالها وسلامة تفكيرها وجدارتها بإطراء الناس يقوّض أساس موثوقية الفرد، وبالتالي، فهو يقوِّض الأُسُس التي تقوم عليها علاقات حقيقية مع الآخرين. فاللاعقلانية تشكل البيئة الصالحة التي تتواصل فيها النفوس، شأنها شأن نقائص تلك النفوس ومكامن قصورها، والعلاقات الثابتة هي سلسلة من حالات القصور القصوى. إذا كنت ترغب في إقامة علاقات ناجحة، عليك ترديد العبارة اليومية التالية المأخوذة من Course in Miracles «اليوم، لن أُصْدِرُ حُكماً على أي شيء».

الحميمية العاطفية هي حماية لخصوصية الآخر

إن تشبث جو المفرط بليزا هو أكثر المظاهر شيوعاً لحالة الاتكال العاطفي الخانق على شخص آخر، وهي حالة تُفْهَمُ خَطأً على أنها حب. هذه الروابط الانفعالية المستعصية تفتقر دائماً إلى ذات المقوّمات التي يتطلبها الحب الحقيقي، البهجة التي يشعر بها الإنسان تجاه الطرف الآخر كما هو بحكم طبيعته، بأسلوب يميِّز هذا الإنسان باعتباره كائناً مستقلاً. نوع الحب الذي يدّعيه جو هو حب زائف يسعى لحرمان الطرف الآخر من حياة خاصة به. الحب الذي يشعر به أشخاص من هذا النوع لا يتوقف كثيراً عند شخص الطرف الآخر. فعند هؤلاء يكون تحقيق حاجاتهم الخاصة، المرجوّة من الحب، أكثر أهمية من الإنسان الذي يحقّقها. هذا الدافع يعود بنا ثانية إلى علاقة الطفل ـ الأم، حيث لا يهتم الإنسان بـ «من» يقدم له الحليب ويهدهده لينام طالما أن هناك من يقوم بذلك. بالنسبة لجو، لم يكن يشعر بالحاجة لليزا كإنسان يرتبط به، بل إنه كان يحتاج إليها لملء خوائه الداخلي.

الروابط الصحيحة تتطلب وجود مسافة صحيحة. وتتحقّق المسافة الصحيحة عن طريق السماح للطرف الآخر بالحفاظ على تمايزه، هذا إن لم نَقُلْ التأكد فعلاً من صون هذا التمايز. ينصح الشاعر رينيه ماريا ريلكه Rainer Maria Rilke الأشخاص الراغبين في إقامة علاقات سعيدة أن يقوم كل منهما بحماية عزلة الآخر، وعزلته الخاصة بالطبع. ولا يمكن للطرفين أن يلتقيا معاً دون انفصال.

الحميميّة العاطفية لا تعني اللوم

لم يكفّ جو وليزا عن لوم كُلٌ منهما الآخر حتى في سَفْساف الأمور. كان يتوقع منها ولاءً تاماً. فإذا حدث، مثلاً، أن نشأ خلاف بينه وبين نادل في مطعم أو سائق سيارة أجرة، كان يتوقع منها أن تدعمه وتقف في صفه بغض النظر عما إذا كان على خطأ أو على صواب. وكان تَخَلُّفها عن هذا الدعم يعني عنده خيانة. كانت هي تلومه لاكتفائه بالأمور السطحية في علاقته بها، ولأنه يفتقر لتصرفات عاطفية حميمة ولا يهتم إلاَّ بالأمور الحسية دون اكتراث بشعورها. وهو كما تصفه: «لا يتواصل معي ولا يشاركني في أفكاره، في شياطينه الداخلية». وكان هو يتهمها بالخلط بين العيش في واقع الحياة وبين التردّد إلى عيادة المعالج النفسي وحلقات المناقشة. كان يحمِّلها اللوم في تكتُّمه على عالمه الداخلي، وكانت هي تهاجمه متهمة إياه بغرابة الطبع وتطلب منه الذهاب إلى معالج نفسي «ذي خبرة ووزن» لعلاجه وليس إلى معالج «عادي مغمور». عندما وافق جو بعد لأي على زيارة معالج اختصاصي بالتواصل بين الأفراد، صرفه هذا الأخير من العيادة بعد الجلسة الأولى قائلاً: «أنت لست على ما يرام، وأنا لست على ما يرام، إذاً فالأمر على ما يرام».

كان كل منهما يرغب في معرفة المزيد عن الآخر، لكنهما، كلما عَرَف كل منهما شيئاً عن الآخر امتعض، لما عَرَفه. كانت الغيرة تدب به لاهتمامها الشديد بالموسيقيين ومن ترددها إلى دروس في

الصوت تدربها فيها امرأة شاذة. وكانت هي تمتعض من إحضاره أوراقه معه للعمل في المنزل في عطلة نهاية الأسبوع.

لكن شكاوى ليزا وجو المزمنة من بعضهما لم تساعد كثيراً على تغيير كل منهما لسلوكه. فقد انحصر دور هذه الشكاوى فقط في خفض عتبة قابلية كل منهما للتعرض للأذى النفسي وفي إفساح المجال لمشاعر الغضب والحنق. عندما يكون الشخص عاشقاً، يبدو في أفضل حالاته وفي أسوئها على حد سواء. عندما كانت الأمور تسوء بين جو وليزا، كانا يتبادلان أقذع النعوت، ويرمي كل منهما الآخر بما تصل إليه يده، كان يهزها بعنف وكانت هي تعضه. بعد تلك المعارك التي كان يؤججها الغضب، كانا يتصرفان بتَحَفُّظ أو يستمران في لوم كل منهما الآخر. ثم يتصالحان في نهاية الأمر، غير أن أحداً منهما لم يعتذر قط إلى الآخر صراحة. لقد أدركا في قرارة نفسيهما أن العواطف الجياشة تنشأ عن جرح كل منهما لشعور الآخر.

إن معظم الاختلاف الذي ينشأ بين الأزواج أو أفراد العائلة أو الأصدقاء أو زملاء العمل، إنما يَشْتَدّ ويَسْتَعِر لأنه ليس ثمة من هو مستعد لأن يقول: «إنه خطئي، وأنا آسف». يمكن أن ينهي الاعتذارُ الحروبَ الكبرى بين الدول، فكيف بخلاف عادي بين الأفراد. يقوم الناس عند وقوع خطأ ما بِلَوْم آخرين، وقد يكون هناك شيء من حق في هذا الاتهام. لكن إصرار المتهم على أنه مجرد شاهد بريء على ما حدث، هذا إن لم يكن ضحية، يعتبره الآخرون إهانة لذكائهم ومناورة لا تؤدي إلاَّ إلى تَفاقُم الخطأ الذي وقع. قد يكون هناك سبب

أعمق، سبب وجودي ontological، إنه الموقف الدفاعي العام الشامل الذي يرفض قبول اللوم. يعود بنا إلى قصّة آدم؛ إذ أَسْكَنَه الله وزَوْجَهُ الجنّة وأباحها لهما يأكلان منها رغداً ونهاهما أن يقربا تلك الشجرة.

ربما لا يكتفي الرجل بتوجيه اللوم إلى المرأة على أعمالها، بل قد يسخط على أقداره وما أوصله إلى حاله. وربما يكون هذا حال المرأة أيضاً ولومها حالها وأقدارها. إذا لم يستطع الواحد منا توجيه اللوم إلى آخر بعينه، فإن البشرية عامَّة تلجأ إلى السخط على حالها وما أوصلتها إليه أقدارها بشكل أو بآخر. فالامتلاء الروحي العاطفي، إذن، يعني أن نتأدب بأدب يرضاه الله لنا؛ أي ألاَّ نُلْقي اللوم جزافاً ولو كان في اللوم مُبرِّرٌ ما، وأن نتقبل اللوم غير المبرَّر من الآخرين الذين هم بحاجة للوم شخص آخر.

لا تبالغ في تسليط الضوء على خفايا النفس

إدراك الإنسان اللُّغزَ الكامن فيه يتم دائماً
على حساب براءته.

روبرتسون ديفيس

سارت الأمور في بداية العلاقة بين ليزا وجو على ما يرام. ومع مرور الزمن، كانا يضطران أحياناً للتفكير بوسائل تحفظ للعلاقة حيويتها. رغم اعتقاد ليزا أنها تدرك ما يريده جو من العلاقة وتتصرف مُنْطَلِقَةً من إدراكها هذا، فإنَّ شعوراً بالخوف كان يساورها في بعض الأحيان. وعندما كان جو يلح على معرفة السبب، كانت تُعَنِّفُه متهمة

إياه أنه لا يبالي بعلاقتهما الجنسية وأنه لا يبادلها نفس الشعور. كانت تصر على معرفة كل ما يدور في ذهنه في لحظات كهذه، وكان رده: «لا شيء» فتصرخ هي: «لا شيء؟» كان يصعب عليها أن تصدق ذلك فاتّهمته بالكذب. لكنها بعد أن تقتنع إلى حد ما بما يقول، كانت تعود لمهاجمته بكلمات الرثاء؛ كأن تقول إنه إنسان أحمق مُمِلّ، وتسأله: «كيف يمكن لنا أن نعيش علاقة حميمة في الوقت الذي تحاول فيه دائماً إخفاء ما في نفسك عني؟».

سألني جو: «هل يجعلني هذا شخصاً سيئاً؟ يبدو الوضع شبيهاً بالمشهد النهائي في حكاية «ساحر أُوْز» عندما تميط دوروثي اللثام عن حقيقة الساحر الجبار وتكتشف أنه مجرد بشر عجوز أصلع، ثم تتهمه أنه إنسان شرير. فيجيب الساحر أنه، في حقيقته، إنسان طيب وإن كان ساحراً شريراً. أنا، مثل ذلك الساحر، إنسان طيب على أني لا أجيد التواصل مع الآخرين. هناك أوقات لا أكاد أعرف نفسي بما يكفي لأتواصل مع ليزا بهذا الشأن».

الحميمية لا تَتَطَلَّب معرفة مطلقة بالذات أو بالآخر. هنالك دوماً شيء ما يجعلنا نقاوم الإفراط في سبر الذات. فالناس لا يريدون أن يعرفوا، أو أن يسمحوا لأحد بمعرفة الأسرار التي تقبع في قرارة نفوسهم. فإذا بالغتَ في محاولة سبر أغوار شخص آخر، تجد أنك تجبره على اتّخاذ موقف دفاعي يحاول تجنبه. إن أفضل مَدْخل لمعرفة الآخر ليس محاولة السبر بل في قول بسيط: «أنت رائع كما أنت». ومن الطبيعي أن قبول الآخر على هذا النحو يتطلب قبول

الذات. وقبول الذات يتطلب الإقرار والاعتراف أن الذات لا تضم جانباً خَيِّراً فحسب بل جانباً سيئاً أيضاً، أي جانباً مظلماً، أو مليئاً بالظلال، يخفيه المرء في أعماق نفسه.

قد تحوي هذه الظلال شعوراً من الغضب أو الأنانية أو الغرور أو القلق أو الهمجية أو الميل للتدمير. ورغم أن تلك الخصال تشكل جزءاً لا يتجزأ منا، غير أنّا نرغب في أن نخفيها أو أن ننكر وجودها، لكنها تخرج من الظلمة عندما نقوم بإسقاطها على الآخرين: الزوج أو الزوجة أو الوَلَد أو الصديق أو الجار أو زميل في العمل أو عرق آخر أو ثقافة أخرى. ونحن لا نستطيع السماح للآخر بالحفاظ على مكنونات نفسه إلاَّ بقبول الظلال القابعة في داخلنا.

إن تجريد الآخر من عمقه ومن خفاياه السيكولوجية لا يؤدي إلى معرفة هذا الآخر. بل إن المعرفة العميقة للآخر تتطلب، في الواقع، ألاَّ نراه بوضوح تام. فالحفاظ على سحر العلاقة يتحقّق جزئياً بكبح جماح فضولنا لاكتشاف الأجزاء المكوِّنة للكُلِّ whole، مقاومة الرغبة في كشف غوامض «الآخَرِيَّة» otherness وعدم تسليط ضوء أكثر مما ينبغي على الشخص. هناك «أكذوبة» في كل نفس، فهذه النفس لا تصبح أبداً كاملة ولا في مرحلة من المراحل، إن ذلك أشبه بالتظاهر بما هو غير موجود. يقول الدكتور ريلنغ Relling في قصة إبسن Ibsen «البطة المتوحشة»، إنه يُعنى بالحفاظ على أكذوبة حياته. إذا سلبت شخصاً عادياً «أكذوبة حياته»، فإنما تسلبه سعادته أيضاً.

إن ضرورة الامتناع عن تسليط الضوء أكثر مما ينبغي على

شخص آخر تعود قصتها إلى أسطورة إغريقية قديمة وهي أسطورة بسيشه Psyche، وحبيبها آيروس Eros (كيوبيد Cupid). لم تستطع بسيشه أن تظفر بزوج، لكن إحدى العرافات أخبرتها أن وحشاً يسكن قمة الجبل سيتزوجها. لم تكن بسيشه تعلم أن ذلك الوحش ما هو إلاّ آيروس الذي وعدته بألاّ تحاول النظر إليه. لكن شقيقتيها اللتين تملكتهما الغيرة أقنعتاها أن تحنث بالوعد الذي قطعته. أنارت بسيشه مصباحاً وأخذت تتأمل آيروس الوسيم أثناء نومه. وعندما استيقظ آيروس فجأة وأدرك خيانة بسيشه، صفق بجناحيه وطار بعيداً.

آيروس، بالطبع، لم يكن سوى الحب.

وجود طرف ثالث في العلاقة يستحقّ الغيرة والاهتمام

إن أحببت واحداً، فسيحبك كثيرون.

أمّا إذا أحببتَ كثيرين،

فإنك ستثير غضب واحد.

ليست ليزا جميلة فحسب، فقد كانت تعمل في وسط يتم فيه اختيار الأشخاص على ما يتمتعون به من جاذبية، سواء جسدية أو نفسية، والجسدية هي الأهم. كان العاملون في هذه الأوساط يقيمون حفلات السمر والمرح على خلاف جَوّ حفلات الصفقات المالية الجاف المبرمج الذي عاش فيه جو، حيث الحفلات عبارة عن اجتماع مع أشخاص لعقد الصفقات، الأمر الذي جعل ليزا تعاني الأَمَرَّين. كان يذهب إلى حفلاتها ويعود بعدها إلى المنزل للشجار.

كان يمطرها بالأسئلة: «لماذا تلامسين الناس بعناية شديدة؟» «لماذا تتحدثين إلى مديرك بهذه الطريقة المُغْرِيَة؟ هل ترتبطين معه بعلاقة حميمة؟ أنت لا تتورعين عن ذلك إذا اقتضى الأمر». كانت تلك هي النتيجة التي يتوصل إليها شأنه شأن أي عاشق غيور لا يملك إخفاء شعوره برثاء حاله. ففي أوقات كهذه، كانا يقضيان الليل منفصلين.

وعندما كان جو يسافر في رحلة خاصة بعمله، كان يذهب برفقة مساعد، أو زميل. في معظم الأحيان، كان المساعد إحدى السيدات، وخاصة سيدة وصفتها ليزا أنها بارعة في وضع الخطط. كانت تتساءل في نفسها: «عَمَّ يتحدثان أثناء العشاء؟ هل يعاملهما النادل كعاشقين؟ هل يتذوق كل منهما طعام الآخر؟ أستطيع أن أتخيلها وهي تضع شوكتها على شفتي جو قائلة: لا بد وأن تُجَرِّب هذا الصنف، يضع جو الشوكة في فمه وينظر في عينيها قائلاً: إنه لذيذ». وكانت ليزا تسرح في خيالها حتى تتصوَّر نفسها وهي تتصل بجو هاتفياً في فندقه لوضع حد لعلاقتهما.

لا يختلف جو وليزا عن كثير من الآخرين الذين يشعرون بالغيرة الشديدة ويثير كل منهما في نفس الآخر شعوراً من هذا النوع. كان كل منهما يرفض الاعتراف أن شعوراً كهذا قد انتابه، نظراً للمضامين المهينة الكامنة في اعتراف كهذا. إن الغيرة ليست شعوراً مزعجاً إلاَّ أن تُترك على غاربها دون ضوابط. لكنها، شعور إنساني طبيعي وهي، على هذا النحو، تعتبر إحدى المكوّنات الأساسية

للنفس. علينا أن نتعرف إلى شعور الغيرة بشكله البدئي الأصلي، وأن ندرك طبيعته، ونُهَذّبه ونرعاه بغية استعماله على الوجه الأفضل.

تحمل الغيرة في طياتها عوامل التحول إلى هاجس يستحوذ على المرء obsession. فعندما يحدث هذا التحول، لن تفيد هنا المبادرة بالرفض والإنكار ولا طمأنة الأصدقاء ولا نصائحهم، ولا التحذير ولا التهديد بالعقاب، ولا خطر فقدان الاعتبار أو الكرامة أو السمعة أو الزواج، ولا حتى فقدان الحياة. ما هو نوع الجنون الذي يدفع الإنسان لسلوك هذا السبيل المؤدي إلى الهلاك وإلى القضاء على الذات؟ إن هذا الإنسان ربما يكون شخصاً راجح العقل، رفيع الثقافة، كريم المحتد، يتمتع بذكاء حاد وبحنكة، شخصاً يشغل منصباً هاماً أو رجلاً محترماً يتمتع بمركز مرموق في مجتمعه. لقد رأينا قضاة ومدرسين وأطباء ووزراء يقعون ضحايا الغيرة ويتصرفون على هذا الأساس، رأيناهم يدمرون حياتهم المهنية، إن لم نقل حياتهم برمتها، وحياة من يحبونهم.

إن الأصول البيولوجية للغيرة شرطية في طبيعتها، هدفها حماية المنطقة التي توفر الطعام وفي نهاية المطاف إسباغ الخلود على المورّثات الخاصة بالفرد. تبين الدراسات التي أجريت على الرئيسات primates كيف أن «السلوك الدال على الغيرة» يحمل سمة واضحة تدل على وجود غاية تطورية evolutionary. لدى مناقشة استراتيجيات التناسب لدى الذكر، يورد كل من كالمان گلانتز Kalman Glantz وجون ك. پيرس John K. Pearce الملاحظة التالية:

يكون الذكور يقظين حذرين أشد الحذر خلال الدورة النزوية للإناث. ويكونون في أوقات أخرى، أكثر تسامحاً. فالذكر المسيطر لا ينفك يراقب حركات إناثه طالما كن غير حوامل. وبمجرد أن تحمل إحداهن، يتحول إلى مخلوق شديد التسامح. بل إنه قد يقف على مسافة لا تتجاوز بضعة أقدام ليراقب أم صغاره في المستقبل وهي منهمكة في مجامعة ذكر آخر من جنسه.

فخلال الأشهر الأولى من الحمل تستطيع الأنثى أن تقوم بأنشطة جنسية، قد يصل بعضها لدرجة العلاقات الشاذة، أكثر ما تستطيعه أثناء دورتها النزوية. وإن أنثى الگوريلا الحامل لا تقترف خطأً أبداً بالمعنى الحرفي للكلمة.

لكن الغيرة التي يشعر بها الرجل تتجاوز الغيرة البيولوجية، كما أن الغيرة التي تشعر بها المرأة لا نجد لها نظيراً في الثدييات الأخرى. ويبدو أن بذور الغيرة، لدىٰ البشر، قد زُرعت أصلاً في تلك العلاقة ذات النمط البدئي التي تضم طرفاً ثالثاً. ثم أعيد زرعها في الطفولة المبكرة ليعاد إحياؤها لاحقاً في العلاقات بين الأنداد وفي قصص الحب. يفقد أحد الطرفين، في جميع تلك العلاقات، (وأحياناً كلاهما) الحدود التي تفصله عن الآخر، ويغدو عاجزاً عن تحمل الأنشطة المستقلة للآخر، فما بالك بعلاقة غرامية أخرى. يمكن القول إلى حد ما إن طرفاً ثالثاً، سواء أكان حقيقة أم كان من نسج الخيال، يعتبر ضرورياً لتأجيج نار مشاعر دخلت طور السبات. بل إن العشاق قد يقومون أحياناً، بطريقة واعية أو غير واعية، باللعب على

ذلك الوتر بغية إثارة مشاعر الحب. إن إبقاء فكرة الطرف الثالث ضمن إطار المداعبة العاطفية يتطلب من الطرفين الإبقاء على درجة معينة من الانفصال عن أحاسيسهما بغية استبطانها وفهمها. إذا فُقِدَ ذلك التمايز وتلك المسافة الفاصلة، يجد الطرفان نفسيهما عرضة لحالات متضاربة عنيفة ذات أبعاد أسطورية.

تقدم لنا قصة أفروديايت Aphrodite النموذج البدئي للغيرة المترتبة على وجود طرف ثالث في العلاقة. فقد قررت أفروديايت القضاء على هيبولايتوس Hippolytus الذي تخلى عنها وبدا أنه يفضل عليها آرتميس Artemis. أدى غضبها إلى موت الحبيب بطريقة ساخرة، فقد داسته سنابك جياده التي كان يحبها حباً جماً.

هناك كثير من الزيجات التي تنتهي بالطلاق لأنها بدأت تأخذ مسار الإهمال ـ الغضب ـ الشك ـ الغيرة ـ الإذلال، الأمر الذي يؤدي إلى تلاشي الثقة وإلى العِوَز الروحي لدى كلٍّ من الشريكين. أخيراً، يصبح الطلاق هو الطريقة العملية الوحيدة للهروب من هذه الدائرة الشرّيرة التي تستنزف الزوجين معاً، رغم أنهما ربما ما زالا يشعران بحب يجرف أحدهما تجاه الآخر. قد تسبب العلاقات الغرامية العابرة في حياة المتزوجين آلاماً كبيرة لكنها لا تؤدي بالضرورة إلى الطلاق إذا لم يسمح الزوجان لتلك الدائرة الشرّيرة باحتلال موقع راسخ في علاقتهما.

الصفح والغفران يعنيان أن تنسى

للعقل ألف عين وللقلب عين واحدة.
وعندما يتلاشى الحب، يخبو ضياء الحياة
كلها.

فرانسيس ويليام بورديلون

بينما كان جو وليزا يحتفلان بمرور سنتين على أول لقاء لهما، واجهت علاقتهما تحدياً خطيراً كاد يعرضها للدمار. فقد عثرت ليزا، وهي تبحث في جيوب جو، على أدلة واضحة لخيانته لها. كانت تلك هي المرة الأولى التي يواجهان فيها أزمة كهذه. ألقت بثيابه من النافذة وغيرت قفل باب المنزل.

اتصل جو بها هاتفياً عشرات المرات في المنزل وفي مكان عملها، وترك لها رسائل عبّرت عن شعوره باليأس، وهو يؤكد إخلاصه وبراءته من تهمة الخيانة. حتى حاول تبرير ما حدث بقوله: «لعل أحد يحاول إفساد علاقتنا، مدرّسة الموسيقى مثلاً؟» أرسل لها عشرات الورود الحمراء، أوقف سيارته أمام باب منزلها في محاولة للحديث معها. لكنها لم تستجب. مرت بضع ليال لم تعرف فيها النوم، كان الغضب والألم يأخذان منها كل مأخذ. لم تستطع أن تصدق أن جو، بعد كل ما كان بينهما يجرؤ على إنشاء علاقة ما مع امرأة أخرى. لم تستطع فهم السبب. هل ثمة عيب فيها؟ تساءلت في قرارة نفسها عمن عساها تكون تلك المرأة الأخرى. هل هي زميلته في العمل؟ لا بد أنها شابة يافعة. أم هل تراه على صلة مع مومس

ما؟ بل ذهبت أبعد من ذلك وخشيت أن يكون قد نقل لها مرض الإيدز. هدأت سورة غضبها وبدأت تعيش كآبة سوداويّة، إنها لم تتعرض للخيانة والإذلال فحسب، بل خسرته أيضاً. فقد كان جو أفضل من ظفرت به في حياتها رغم جميع مآخذها عليه. كيف سمح لنفسه أن يسيء إليها هكذا في سبيل علاقة جنسية عابرة؟ تساءلت في نفسها، هل كانت تفتقده حقاً، أم أنها بدأت تعتاد الاتكال على الشخص الذي يناوئها؟ إن الدفع بعيداً يجعل المرء مشدوداً أكثر.

كانت المفارقة أن مدرّسة الموسيقى الشاذة هي التي توسطت بينهما حتى عادا يتحدثان معاً. كان يشعر بالندم العميق واعترف أنه خانها مع نادلة تعمل في أحد المطاعم القريبة، وبرّر ذلك أن «جرأتها» قد فتنته. لكن المعالج النفسي كان يرى أن السبب الحقيقي لتلك «الخطيئة» هو محاولة جو تدمير علاقة أصبحت وثيقة ولم يعد يشعر معها بالراحة. غفرت له ليزا في نهاية الأمر، غير أنها قالت: «لكنني لن أنسى أبداً». اقترحتُ عليها أن تحاول نسيان ما حدث، فذلك خيرٌ لها. حاولتْ، لكنها لم تستطع الخلاص من هاجس معاشرته امرأة أخرى. كانت تعرف تلك المرأة، بل إنها كانت تعتقد أنها فاتنة. أصبح هاجسُها فهمَ ما رمى إليه جو بقوله «الجرأة»، وفكرت: «إن كان هذا ما يريده فليذهب إلى الجحيم، أنا لا أستطيع أن أنحدِرَ إلى ذلك الدرك».

أن تحب يعني أن تصفح وأن تغفر عما لا يمكن غفرانه.. لقد أحب الأنبياءُ الإنسان الخاطئ وسعوا إلى رفعه ما استطاعوا إلى

الكمال البشري. وحث الفلاسفة والمصلحون الناس على الصفح والغفران لأنه خُلق نبيل.

يقول نورمان كوزينز Norman Cousins: «الحياة هي مغامرة في الغفران». كما نقرأ في القصيدة الهندية Bhagavad Gita: «لا تدع الحقد يسكن قلبك. تَخَلَّ عن رغبة الانتقام، اعطِ الآخرين فرصة كاملة للتبرير. لا تقابل الكراهية بالكراهية.» ويضيف الدكتور مارتن لوثر كينغ الابن، الأمريكي الأسود ورائد الحقوق المدنية: «لا يكون الغفران عن عَرَضٍ، إنما هو خُلُق تُجبل الناس عليه». ويقول الكاتب ديفيد أوسبرغر David Ausburger في خلاصة توصّل إليها: «لما كنا لا نستطيع أبداً أن نجتنّب مقاصدنا العيوب، ولا أن نحاول شيئاً لا تخالطه الأخطاء، ولا أن نحقّق أمراً خالياً من قدر ما من الزلل الذي نسمّيه طبيعة البشر، إذن فالغفران هو خلاصنا الوحيد.»

إذا اعترف الطرف الآخر بالذنب الذي اقْتَرَفَه، وعبَّر عن صادق الندم والتوبة، عليك نسيان الموضوع برمته وليس غفران الذنب فحسب. بعد ندم صادق كهذا، يجب أن تُمحى الصفحة ليعود السجل نظيفاً كما يجب أن تستمر العلاقة وكأن أذىً لم يقع.

النقص طبيعة بشرية أساسيّة، إنها طبيعة مَشُوبة بالخطيئة والحمق. قد تدفعنا هذه الحقيقة إلى التسامح مع مواطن ضَعْفِنا ومع كثير من الشكوك التي تساورنا، بما في ذلك ما نحمله من نقائص بين جنبينا. فالغفران يحرّرنا من محرضات الغضب والكراهية، كما يُنقذ العلاقات القائمة بين الأزواج وبين الآباء وأبنائهم وبين الأصدقاء.

أعرف أزواجاً لا يغفرون أي عمل طائش وينفجرون غاضبين عند كل ما يذكرهم به. يصيحون بأعلى أصواتهم كما لو أن الأمر قد حدث السّاعة. هذا الغضب المزمن لا يؤدي إلاّ إلى قَتْلِ الحب الذي يُفْترض أن يكون الباعث على الغضب. إنه يذكّرنا بما رواه روبرت فولوم Robert Fulghum عن ممارسة فريدة تجري في جزر سليمان التي تقع في المحيط الهادي، حيث يقوم بعض الحطابين من سكان الجزيرة بقطع الأشجار بأسلوب فريد، وذلك بالصراخ عليها. ويستمرون في الصراخ لمدة ثلاثين يوماً، إلى أن تموت الأشجار، وهم يعتقدون أن صراخهم قد قتل روح الشجرة. الشجرة قد تسقط فعلاً وقد لا تسقط. والإنسان الذي يواجه سورات الغضب قد يتألم وقد لا يتألم. لكن الغضب، بلا شك، يقتل الحب ببطء.

المفارقة هنا هي أن الشخص الغاضب، سواء أكان محقاً أم لا، هو الأكثر معاناة. فالأمر لا يقتصر على فقدانه للحب الذي تجري حمايته بهذا الأسلوب العنيف، بل إن الغضب يؤدي إلى إضعاف المنظومة المناعية داخل جسمه. وقد شبَّه فريدريك بويشنر Frederick Buechner الشعورَ بالغضب بقيام الشخص بتهشيم عظامه، عظامه هو بالذات. والمغزى هنا هو أن الشخص الذي يقول: «أنا أغفر، لكنني لن أنسى أبداً» لم يغفر فعلاً. النسيان هو الغفران الحقيقي الوحيد الممكن، وهو عمل يسمو بصاحبه إلى أعلى المراتب، ولكنه لا يخلو في الوقت نفسه من الأنانية.

توقّعْ قَدْراً مَحْدُوداً من الوفاء، لتتلقى الكثير منه

نتوقع أشياء كثيرة من أصدقائنا وأفراد عائلتنا، ونصاب أحياناً بخيبة أمل لكننا نتجاوز ما حصل ونستمر في توقعاتنا. إن مواجهة الخيانة هي أقسى خيبة أمل يمكن معاناتها. فمجرد خداع بسيط من صديق أو حبيب يشكل لنا ضربة قاصمة أو مفاجأة كبرى. حين نجد أنفسنا في مواجهة مباشرة مع خديعة صادرة عن أشخاص كنا نتوقع منهم وفاء تاماً، نعجز عن التصديق، لأن ما حصل يهز أركان مشاعر الثقة في العلاقات وحتى في أنفسنا، ولا نتصور أن بإمكاننا ارتكاب أمر شنيع كهذا. ولكن، هل يمكننا الجزم أنه لا توجد هناك ظروف تواجه فيها مشاعر الوفاء لدينا تحديات خطيرة؟.

الوفاء، كعاطفة إنسانية، أمر مرتبط بالسياق العام للأمور. إنه التزام ذو طبيعة نسبية، وتوقعاتنا أن الوفاء يجب أن يكون مطلقاً هي السبب وراء مشاعر الخيبة وهي التي تؤدي إلى الخلافات وإلى فقدان علاقتنا بالآخرين. عندما ندرك نواحي القصور في الطبيعة البشرية، قد نتمكن من إنقاذ الصلات التي تربطنا بالآخرين ومن تحقيق السلام الداخلي ضمن ذواتنا. والواقع أن التوصّل إلى الوفاء المطلق قد لا يتحقق إلاَّ عن طريق عدم توقُّع مثل هذا الوفاء.

الزواج هو عملية تطوير الفرد لشخصيته ضمن سياق الاتحاد

صَلُحَ الأمرُ بَيْنَ جون وليزا الأسبوع الماضي.

كان الأمر أشبه بمعجزة، فلم يكن أي منهما يتوقع تجاوز

خلافاتهما المزمنة والأزمة الخطيرة التي تعرضت لها علاقتهما مؤخراً. ورغم السعادة التي كانا يعيشانها، إلاَّ أن ليزا اعترفت أنها تشعر بالحزن لأنها لا تستطيع إطلاقاً أن تمنحه كامل ثقتها، وشعر جو بالامتعاض لأنه سيبقى على الدوام أسير مراقبتها. عندما تكشّفت هذه الحقيقة في علاقتهما، أعلن كل منهما أنه سيتوقف عن التفكير في الموضوع.

قلت لهما: «كلاكما أسير المراقبة، فالزواج ليس نهاية القصة. إن تعبير تزوجا وعاشا ما تبقى من عمرهما في هناء لا يليق سوى بالقصص الخرافية. في الحياة الواقعية، التعبير هو كالتالي: تزوجا وبذلا جهوداً أكبر لإنجاح علاقتهما. إن مسائل من نوع الثقة والحميمية والخلافات حول تفضيل العمل على الحياة العائلية، والرغبة في مواجهة الخوف من الاستقلالية، والحاجة للرعاية والحب، واحترام ما يعتبره الآخر ذا قيمة مهما بدا سخيفاً بالنسبة للطرف الثاني، كل ذلك سيستمر خلال بقية حياتكما».

إذا نظرنا من زاوية أخرى تغلّفها التعاسة، نرى أن كثيرين يوافقون مونتان Montaigne في قوله: «يتمتع عالم الزواج بخصوصية غريبة، فالأشخاص الذين يعيشون خارجاً يرغبون في العيش داخله، بينما يتمنى القاطنون فيه أن يُطردوا منه». لكن، السبب الكامن وراء هذا الاستياء ليس الزواج بحد ذاته، بل مشاكل الأشخاص الذين تربطهم علاقة من هذا النوع.

تبيّن ماريون سولومون Marion Solomon، في كتابها الذي

يتحدث عن قوة الاتكال الإيجابي في العلاقات الحميمة، الأسباب الداعية لتعكير صفو العلاقات وتطلق عليها المسمّيات التالية: الاتكال الدفاعي defensive dependency، الارتباط القلِق anxious attachment، تجاوز الحدود boundary busting، الرابطة الهشة fragile connection، الإقصاء الدفاعي defensive distancing. لكن هناك سبباً أكثر خطورة قد يسمّم العلاقة وهو مسألة عدم الثقة، سواء كانت مبرّرة أم لا. ويروي توماس مور Thomas Moore حكاية قديمة من تراث المتصوفة عنوانها «الصندوق القديم» يمكن أن تشكل مثالاً على ما أعنيه:

> تزوج رجل يدعى نوري بيه امرأة تصغره كثيراً في السن، وكان نوري بيه يتمتع باحترام شديد ممن حوله. نقل إليه أحد خدمه المخلصين أن زوجه كانت تتصرف بشكل يثير الشكوك، إذ كانت تجلس وحيدة تحرس صندوقاً خشبياً قديماً ذا حجم كبير يتسع لجسم إنسان (أي لرجل آخر). عندما طلب نوري بيه من زوجه أن تفتح قفل الصندوق، رفضت الزوجة لأن ذلك معناه قبولها بمشاعر الشك فيها وقدمت له المفتاح ليفتحه بنفسه. بعد أن فكر الزوج ملياً، قام هو وخدمه بحمل الصندوق المغلق إلى مكان بعيد حيث قاموا بدفنه في جوف الأرض. كانت روح الزواج هي التي دُفنت في ذلك المكان البارد الموحش.

تبدأ معظم الزيجات بمشاعر متضاربة، لكنها تبدأ أيضاً بنوايا طيبة. هناك شخصان يُقدِمان بإخلاص على الدخول ضمن نظام حياة معين سعياً وراء تحقيق غايات كثيرة لا يفصحان عنها، رغم أنهما

يدركانها. قد ينتهي بهما الأمر إلى حياة سعيدة أو إلى خلافات مريرة. إذا كان المرء يتوقع من شريكه أن يحقّق له رغباته الخاصة، فسوف يكتشف أن هذا الشريك عاجز عن ذلك، بخاصة إذا كان الشريك يعاني الأوهام ذاتها. إن خلع صفات مثالية على العلاقات يؤدي، غالباً، إلى جعل الزواج هشاً في مواجهة المصاعب. على الإنسان تحقيق توازن صحيح. وإذا لم يضع الشريكان ضمن توقعاتهما أن يغدو الزواج هو المصدر الأساسي لمشاعر الرضى والاكتفاء، فإنهما لن يتعرضا لمشاعر الخيبة والإحباط. ولكن إذا كانت توقعاتهما بهذا الشأن ضمن الحد الأدنى، فإن العلاقات الزوجية، حتى بين الأشخاص الذين يتواصلون بشكل ناجح، تتراجع لتشغل المقام الثاني بعد العمل (بالنسبة للرجال في معظم الحالات)، أو بعد الأطفال (بالنسبة للنساء في معظم الحالات)، أو بعد مهمات أساسية أخرى في برنامج الأعمال.

في أفضل الحالات يضع الزواج الزوجين في مواجهة مفارقة تبعث على الارتباك: وهي محاولة الاتحاد بإنسان آخر والمحافظة، في الوقت نفسه، على شعور الاستقلال الذاتي. نقرأ في «قاموس الشيطان Devil's Dictionary» لأمبروز بيرس Ambrose Bierce's التعريف التالي للزواج: «حالة أو وضع من أوضاع الحياة المشتركة يضم سيداً وسيدة وعبدين، والمجموع: اثنان». كلما تدنت درجة تمايز الفرد، زادت حدة الخلاف مع الشريك. فالزواج يوفر بيئة صالحة لتطوير الفرد لشخصيته وللاتحاد مع الآخر، لكن على الفرد

أن يؤكد تمايزه أولاً، تماماً كما يتعين على السجين الذي يريد تحرير رفاقه من السجن أن يتحرّر أولاً من أغلاله. إن الزواج يتطلب أن يجري الارتباط والتمايز في آن معاً، ليس بشكلٍ متتالٍ، كما يحدث في السنوات الأولى من تطور الشخصية.

متطلبات الزواج الدائم: إيثار شامل وأنانية محدَّدة

من المغالاة القول، وإن كان ذلك لا يخلو من بعض الحقيقة، أن الرجل يكتفي لدى اختيار زوجه بجمال المظهر، بينما تختار المرأة الرجل الذي يستطيع أن يؤمن لها حياة كريمة، رغم أن كلاهما يتطلب أيضاً صفات أخرى عديدة (الذكاء، روح الدعابة، الصحة الجيدة، الإقبال على الحياة، المورّثات السليمة). لكن ما يثير الدهشة هو أن أيّاً من الصفات المذكورة لا يلعب دوراً مهماً في استقرار العلاقة الزوجية أو في متانتها. فليس هناك من يتزوج وهو يتوقع انتهاء الزواج. والعهد الذي يقطعه الزوجان بديمومة الزواج يعبر عن اعتقاد صادق في اللحظة التي يقال فيها، رغم أنه مشوب بالكثير من الأفكار المثيرة المتعلقة بالجنس وبالأشياء غير المألوفة. هذا ما يجعل الجنس في المراحل الأولى من الزواج «أرضاً للسلام» يقوم الزوجان فيها بحل الخلافات الدنيوية بكل سهولة.

لكن الجنس أيضاً هو ساحة معركة تدور فيها كثير من المناوشات التي لا تحمل طابعاً جنسياً. فلما كانت الحميمية الجنسية تكشف على الدوام نقاط الضعف لدى الفرد، فهي تثير في نفسه بعضاً

من أكثر المخاوف ومشاعر التوق بدائية. يمكن خوض تجربة المعاشرة الجنسية إمّا كشأن يخص شخصاً واحداً يحتفظ بعواطفه بعيداً عن الطرف الآخر، أو كنوع من الاندماج البهيج. هناك أشخاص قد يتملكهم شعور بعدم الأمان لدى اللقاء الجنسي ـ يشعرون أنه قد تم استعبادهم أو اجتياح فرديتهم أو تحطيمها ـ بينما تنتاب آخرين مشاعر مغايرة ـ فهم يشعرون بالراحة والحميمية والحب والولع والحيوية ـ فالسلوك الجنسي هو مجرد مظهر آخر من المظاهر التي تبين بجلاء درجة نضوج الفرد.

إن الجنس والجمال والثروة هي روابط سريعة الزوال. بينما نرى، من ناحية أخرى، أن كون الفرد سمْح النفس مع الغرباء، وتغاضي كل طرف عن استفزازات الطرف الآخر واحترام ما يؤثره الآخر، تُعتبر جميعها روابط تحمل إمكانية الديمومة.

يرى عالم البيولوجيا آموتز زاهاڤي Amotz Zahavi أن بعض الخلافات التي تبدو غامضة يمكن تفسيرها بآلية «اختبار الرباط». يؤكد زاهاڤي أن الفرد، لدى قيامه باستفزاز الطرف الآخر فإنه يختبر مدى رغبة هذا الأخير في الاستمرار بالقيام بما يترتب عليه في ما يخص العلاقة الزوجية وذلك في مواجهة الصعاب في المستقبل. يبرز هنا، طبعاً، سؤال مهم. هل يلجأ جميع العشاق، من مختلف الأنواع species، للمشاحنات بهدف اختبار بعضهم بعضاً. ويجيب زاهاڤي بإيراد أمثلة عن الطيور في مرحلة الغزل. فهو يقول إن أنثى طير الكردينال cardinal تقوم بنقر الذكر الذي يتودّد إليها وتطارده ولا

تسمح له بالزاوج إلاً بعد لأي. لكن الرباط الذي يجمعهما بعد ذلك يدوم عدَّة مواسم تالية.

في اعتقادي أن جو وليزا قد قاما بنقر ومطاردة بعضهما لدرجة تكفي لأن تتجاوز علاقتهما أية اختبارات في المستقبل. لكن نمو الشخصية الفردية لكل منهما ضمن إطار الزواج يجب أن يستمر. لذلك فإن كلاً منهما سيكون بحاجة مستمرة لأن يتعلم حماية خصوصية الآخر وعزلته، يتوجّب عليهما التسامح تجاه وجود أطراف آخرين ضمن العلاقة، كما يتوجّب على كل منهما أن يحيط الخصوصيات الغريبة في شخصية الآخر بالرعاية والحب، مهما بدت له سخيفة.

يروي هارولد كوشنر Harold Kushner حكاية من الأساطير الإفريقية عن عذراء، توضح وجوب احترام ما يُعتبر أثيراً في نظر شريك الحياة:

> تزوجت عذراء أحد أبناء الأرض. ضبطت زوجها يوماً يفتح صندوقاً كبيراً مقفلاً يخصُّها. عندما اكتشف الزوج أن الصندوق فارغ، كان شعوزه بالدهشة يفوق شعورَه بالذنب لارتكابه عملاً كهذا.
>
> عندما همت الزوجة بالرحيل وقد تملكها الغضب، ملأته الحيرة وسألها عن سبب اعتراضها على فتح صندوق فارغ. زادت دهشته عندما أجابت: «أنا لا أهجرك لأنك فتحت الصندوق، بل لأنك وصفته بالفارغ. فلم يكن الصندوق عندي بل كان مليئاً بالسماء وبعبير وطني. لا أستطيع أن أظل زوجك إذا كان الشيء الأثير عندي لا يعدو أن يكون فراغاً عندك».

لا بديل لتوأم النفس

تختار النفسُ رفيقها ثم
توصد الباب
الكثرةُ بالنسبة لها
لم تعد موجودة

إميلي ديكنسون

لم يعد جو وليزا مجرد زوج وزوجة بل غدا كل منهما توأم نفس الآخر. علاقة «توأمة النفس» تنمو مع الأزمات والمحن أكثر مما تنمو الحميمية العاطفية، ورغم أن هذه العلاقة قد تنشأ أحياناً لدى اللقاء الأول، إلاً أن الزمن هو الذي يجعلها تتطور. نحن لا نعثر على توأم النفس بل نتعهده بالرعاية كي ينمو. توأمة النفس ليست كالحب من أول نظرة، لكنها أشبه بما يطلق عليه و.و. بنيامين W.W. Benjamin's «الحب من آخر نظرة». يقول نيتشه: «قد يعانق الإنسان، أحياناً، أشخاصاً كيفما اتفق بدافع محبة البشر. لكن على الإنسان أن يطيل أمد العناق كي يتحول ذلك الشخص إلى توأم نفسه. ولا يمكن إنضاج مشاعر كهذه بسرعة».

في دراسة جرت مؤخراً، قام فيها العالم جون أودونوهيو John O'Donohue's بسبر رغبتنا الشديدة بالانتماء، أطلق العالِم على تلك الصداقات التي تجمع النفوس اسم «الأصداء الأزلية». فالعلاقات التي تجمع النفوس هي رباط بالغ الخصوصية لدرجة لا يمكن معها أن يؤثر فيه الزمان ولا المكان. إنها تبعث صدى يتردّد في قلوب

الأصدقاء إلى الأبد حيث يشعر هؤلاء بانتماء عميق حميم يجمع ما بينهم. توفر علاقة روحية عاطفية كهذه ملاذاً يجتذب كل مشاعر الحنين في القلب الإنساني ليقوم باحتضانها.

لا تتّسم العلاقة الجنسية بين توأمي النفس بالشهوانية إلاّ نادراً، رغم أنها قد تبدأ بهذا الشكل. عندما يتحدث الناس عن توائم النفس، لا نسألهم ماذا يعنون بذلك، بل نفهمها بطريقة ما، رغم احتمال ألاّ نكون قد عشنا علاقة من هذا النوع. نحن ندرك بالحدس تلك الرابطة العميقة وتلك الصلة الحميمة العفوية. هذه الحميمية الأثيرة إلى القلوب تتجاوز حدود الجنس والعمر والثقافة، وهي تضم كافة عناصر العلاقات الحميمة الأخرى التي تربط الأصدقاء والعاشقين والأخوة، لكنها، إلى جانب ذلك، تتميز عنها جميعاً.

لا يستطيع المرء أن يرغب بمحض إرادته في توأم نفس، مثلما هو الأمر في علاقات الصداقة والزواج وزمالة العمل. فهو لا يملك سوى وضع نفسه في الموقع المناسب وذلك أن يكون مفعماً بالعواطف، عندها يظهر توأم النفس. عندما يحاول شخص، خاوي الروح، البحث عن توأم نفس، فإنه لن يجد سوى ذاته. يرتدي قناعاً روحياً لكنه يظل ذاتياً في أعماق نفسه. قد يتوصل أشخاص من هذا النوع لشغل مناصب هامة، وقد يجْنون ثروات طائلة ويتزوجون وينجبون، لكنهم سيشعرون دائماً بالوحدة، كما أنهم سيزيدون من شعور الآخرين بالوحدة.

من النادر أن تسنح، حتى لأكثرنا عاطفية، أكثر من فرصة

واحدة في حياته كي يقابل توأماً لنفسه، لأن هذه العلاقة تتطلب شخصاً ترتبط معه بعلاقة جنسية ويكون في الوقت نفسه مفعماً بالعواطف. وقلة فقط من الناس يحابيها الحظ بأكثر من فرصة. هل يدرك جو وليزا قيمة ما ينعمان به؟ لقد تعلّما أن يتقبَّل كل منهما ما يعتبره الآخر أثيراً عنده، كما أنهما قد تجاوزا، دون أدنى شك، عدداً من اختبارات الغضب والاستفزاز. وأتساءل الآن عما إذا كان عناقهما سيطول مدة كافية كي تنمو روحاهما. يمكن القول، إلى حد ما، إن البشر لا يقدّرون تماماً قيمة الهبة المتمثلة في وجود توأم نفس إلى أن يفقدوا هذا التوأم. فيبدأون آنذاك رحلة طويلة مضنية في سبيل العثور على بديل. لكن، ولسوء الحظ، لا بديل لتوأم النفس.

حب العمل

تحويل العمل العادي إلى شأن روحي

تحت النسيج المزيّن بالتطريز، هناك
شبكة من الخيوط ذات الأطراف المتدلية
والألوان المتعددة.

جون أودونوهيو

كان غلين، وهو وكيل شركة تأمين في الثانية والخمسين من العمر يعيش منفصلاً عن زوجته، يشكو من شعور دائم بالتعب. استشار عدة أطباء للأمراض الباطنية وأطباء الغدد الصم واختصاصيين آخرين، لكن الأطباء لم يجدوا لديه أية علة جسدية. كانت نتائج جميع التحليلات التي أجراها طبيعية. لم يكن غلين يعاني من قصور درقي أو من فقر دَم أو من انخفاض ضغط الدم أو من عدوى مزمنة أو من نذير بوجود مرض خبيث، كما أنه لم يكن يعاني نقصاً في الفيتامينات أو المعادن. كان يراعي نظاماً غذائياً متوازناً ويحصل على قسط كاف من النوم. وكانت مستويات هرمون التيستوستيرون

والهرمونات الأخرى لديه، ضمن الحدود الطبيعية. وصف له الطبيب مضادات الهيستامين، فظهرت لديه أعراض التحسّس من هذه المركّبات، دون غيرها. عندما اقترح عليه طبيب آخر أن يصف له مضاد كآبة، رفض غلين. في نهاية المطاف، شخّص أحد الأطباء حالته على أنها أعراض الإرهاق المزمن وانتهى الأمر. بإمكان الأطباء أن يبالغوا في تبسيط الأمور: «قل لي ما الذي يسبب لك القَلَق وأنا سأطلق عليه اسماً».

تردّد غلين إلى عيادة طبيب نفسي لبضعة أشهر، شعر بعدها أن الأمر كان «مملاً». تبادر إلى ذهن المعالج النفسي أن غلين قد يكون مصاباً بالكآبة، وحاول ربط مصدر تلك الأعراض بطلاقه (قبل ثلاث سنوات)، أو بقيامه مؤخراً بتغيير عمله (قبل سبعة أشهر)، أو بزواج ابنته الوحيدة وانتقالها للعيش خارج الولاية (قبل سنة). لكن الأمر بدا كما لو أن غلين كان «مرهقاً» طيلة حياته كشخص راشد. والواقع أن السبب والنتيجة قد تم وضعهما بترتيب عكسي. فقد هجرته زوجه أخيراً لأنه كان دائم الشعور بالتعب ولا يكف عن التذمر من عمله، كما تم فصله من العمل عدة مرات وكثيراً ما غيّر عمله، مما عرّض الأسرة لصعوبات مالية. كانت الزوجة تشعر بالضيق من قيامه بتجديد السيارات وأجهزة التليفزيون وأجهزة الصوت، ومن إجازاته الطويلة، ومن تردده إلى المطاعم الفخمة لإنفاق ما اقترضه من نقود. كان تفسير غلين هو أنه مضطر لإشباع رغبات «الطفل في داخله». والواقع أنه كان يشكو من توقف تطوره كشخص راشد مما جعله في حالة

قصور ذاتي نفسي. فلم يَكُنْ إشباعُ رَغبَة فوريَّة لغلين يُلبّي سرعةً كافيةً في نظره.

لو رجعنا إلى الكلمات المكتوبة على مدخل أكاديمية Ficino في فلورنسا، لبدا الأمر وكأننا جميعاً نتبنى المبدأ الأبيقوري Epicurean الذي كان يتبناه ذلك الفيلسوف ـ اغتنم المُتَع في اللحظة الراهنة ـ دون أن نفكر بالمعنى الحقيقي الذي رمى إليه. فنحن نأكل قدر ما نشاء ونسعى وراء رغباتنا الجنسية، ونبحث عن الإثارة طوال الوقت وننفق النقود ونقتني الأشياء ونطيل أمد أوقات الراحة. حتى أننا نأخذ حرفياً بنصيحة الفيلسوف: «لا تحلّق بأفكارك إلى أبعد من حدود المتعة، أو إلى ما دون تلك الحدود بقليل». قد تبدو هذه الفكرة فلسفة تبشر بمذهب المتعة بكل معانيه، إلى أن نكتشف كيف قضى إبيقور حياته. فقد كانت المتعة عنده تعني الاكتفاء بالقدر القليل من الطعام، المؤلَّف من الخضروات فقط، وتمضية الوقت في العناية بالحديقة ومطالعة الكتب والاستمتاع برفقة الأصدقاء.

السعادة لا تعني إشباع رغبات جميع الحواس، أو السعي المستمر المحموم وراء الإثارة. نحن نبالغ في تقدير قيمة أوقات الراحة، حتى أن هناك أشخاصاً يحاولون إيجاد طرق للراحة خلال ساعات العمل. يشكو هؤلاء باستمرار من عملهم ومن عدم توفر وقت كاف للاسترخاء، لكنهم إذا سمحوا لأنفسهم بإطالة فترات الراحة، فإننا نرى أن شعورهم بالتعاسة يصبح أكثر عمقاً. والسبب هو أن المشكلة لا تتعلق هنا بعدم وجود وقتٍ كافٍ للراحة، بل بمفهوم

الراحة نفسها. فلا يمكن الاستمتاع بالراحة ما لم تعقب العمل، والشخص الذي يستغرقه العمل استغراقاً حقيقياً لا يشغل باله بالتساؤل إذا كان سعيداً أم لا.

سُئل فرويد يوماً عن الشيء الذي يمكن لشخص عادي سعيد أن يؤديه على نحو جيد. ولا شك أن السائل كان يتوقع جواباً يتسم بالعمق والتعقيد. لكن جواب فرويد كان بسيطاً لدرجة قد تخدع للوهلة الأولى، فقد قال: Arbeiten und lieben (أن يعمل وأن يحب). يمضي المتصوفة أبعد قليلاً قائلين إنك إذا أحببت عملك فإنه يتحول إلى إيمان. ويضيف آخر: تناول خبزك مغموساً بعرقك. العمل برأي الرهبان الكاثوليكْ، هو كتاب العالم liber mundi، تعريفٌ بمبادئ الحياة، وهو يعبّر عن واجبات الرهبان الدينية التي لا يمكن فصلها عن مهامهم اليومية. إن كلاً من العملين يمثل فعلاً إيمانياً، شرط أن يجري القيام به بذات العمق الروحي. ورغم أن العمل الدنيوي المعاصر لا يشبه في شيء واجبات الرهبان اليومية في الأديرة القديمة، لكنه لا يقل عنها إذا تمت تأديته بحب وإخلاص. كانت الراهبة Therese of Lisieux، التي عاشت في القرن التاسع عشر، تعتقد أن الأعمال الصغيرة هي من أفضل أساليب العبادة، ولذلك كانت تدعو إلى إسباغ الرعاية والحنان والبهجة على المهمات الحياتية اليومية الصغيرة.

تقلّب غلين في كثير من الأعمال خلال عدة سنوات. كان يفخر أنه «يفتقر لمواهب متعددة ولا يكمل العمل حتى نهاية الشوطِ». لكن

حقيقة كونه لبق الحديث، طويل القامة وأنيق الملبس، كانت تعني أن بإمكانه خلق انطباع جيد يجعل من السهل عليه «تجاوز المبادئ» والحصول على عمل ما، رغم أنه كان يشعر أنه فوق مستوى القيام بعمل عادي. كان يجلس إلى مكتبه، يجري بعض المكالمات الهاتفية الخاصة بالعمل، ويُعِدُّ بعض العقود دون أي حماس. وهي مهام كانت برأيه مملة وتافهة. ولما كانت ذاته هي محور حياته، كما هو شأن الأشخاص التعساء، فقد كان يقضي جلَّ وقته ضمن مكان العمل في الاستماع إلى المذياع ومشاهدة التليفزيون وإجراء مكالمات هاتفية للتسلية، حتى أنه كان يشرب لدرجة الثمالة. كانت تراوده يومياً أحلام يقظة تدور حول كل أنواع التفاهات: كيف يصبح مشهوراً أو بالغ الثراء، وكيف يتزوج الممثلة شارون ستون. كما كان لا ينقطع عن التفكير في أحلامه الخيالية حتى في حديثه مع الزبائن. كان يقلب الأمور رأساً على عقب نتيجة فلسفته القائلة: «تظاهر بالأمر إلى أن لا يعود بإمكانك التمثيل، واهرب قبل أن ينكشف أمرك». كان جزء من تفكيره يدور دائماً حول أمور أخرى لأنه، حسب قوله، كان يستطيع أداء جميع المهام «بنصف تفكيره، دون أن يلاحظ أحد ذلك». لم يكن ذلك صحيحاً بالطبع، فكثيراً ما تم اكتشاف أخطاء في عمله ناتجة عن إهماله ولامبالاته، وجرى فصله. ورغم قلة ما كان يؤديه من عمل، فإنه كان يشعر بالإرهاق التام لدى انتهاء اليوم. فالعصابيون، لا ينهارون تحت وطأة الإرهاق، مما يكشف القناع عن الذات المزيفة داخلهم. لقد قام مارسيل مارسو Marcel Marceau

بتقليد ساخر لرجل ينزع قناعاً بعد الآخر ليكتشف في النهاية أنه لا يستطيع نزع القناع الأخير لأنه يشكل خلاصة الشخصيات التي يمثلها.

إن كل جزء من العمل، مهما بدا عادياً وتافهاً، يمكن أن يفسح المجال للتفكير والشعور بالرضى شرط أن يُؤدّى بإخلاص عميق وبخيال صادق. لكن هذا الخيال يجب أن يكون حقيقياً وواقعياً، لأن تلك الخيالات الحمقاء المتقلبة البعيدة عن الواقع، التي كان غلين أسيراً لها لا تمت بصلة إلى الأفكار والخواطر البسيطة الصادقة التي لا تتحول إلى أحلام جامحة خالية من أي هدف. تصوِّر قصة «البحث عن معنى الحياة»، لـ ويليغيز جاغر Willigis Jager كيف تمكّن رجل من إدراك «أصالته» عندما أوغل عميقاً داخل نفسه.

> اعتاد رجل أن يقطع الشجيرات الصغيرة عند طرف الغابة ويبيعها ليعيش على ربح متواضع توفره له. في أحد الأيام، خرج ناسك من قلب الغابة ونصحه قائلاً: «اذهب إلى مكان أعمق داخل الغابة».
>
> ذهب الرجل إلى مكان أعمق ووجد أشجاراً رائعة تمكن من بيعها كقطع خشب كبيرة. أصبح ثرياً لكنه استرجع ثانية نصيحة الناسك: «اذهب إلى مكان أعمق داخل الغابة». ذهب إلى مكان أعمق حيث وجد منجم فضة. استثمر المنجم وأصبح أكثر ثراء، لكن كلمات الناسك رنت في سمعه مرة أخرى: «اذهب إلى مكان أعمق داخل الغابة». حمل فضته وتابع السير في عمق الغابة. عندما انبلج الفجر، وجد نفسه فجأة وقد عاد إلى طرف الغابة. فحمل فأسه وقطع الشجيرات الصغيرة وباعها لأصدقائه.

النفس تجد ذاتها في البساطة، في تفاصيل المهام اليومية، سواء أكانت تلك المهام قطع الخشب أم تنظيف المنزل أو طهي وجبة طعام أو غسل الأطباق أو الطباعة على الآلة الكاتبة أو قيادة حافلة أو حتى مجرد الاستيقاظ والذهاب إلى العمل. يبيِّن آرييه كابلان Aryeh Kaplan أن عملية غسل الأطباق البسيطة يمكن أن تشكِّل تحولاً يجعل الشأنَ العادي شأناً عاطفياً روحياً:

> أنت تركز على عملية غسل الأطباق وتصفّي الذهن من أية أفكار أخرى. أية فكرة أخرى قد تطرأ على الذهن يجري إبعادها بلطف، حيث لا يبقى في الذهن سوى المهمة التي أنت بصددها. أنت واع تماماً للعمل الذي تقوم به. عندما يتمكن المرء من تطوير وعي كهذا، يمكن لأكثر الأعمال دنيوية أن تتحول إلى تجربة روحية حميمة.

عندما نقوم بأعمالنا اليومية، ننفّذ أعمالاً خلاّقة لأننا مخلوقات وخلاّقون، وهذا يتطلب عملاً وكفاءة. تقول ماري ماكديرموت Mary McDermott في كتابها Spirituality:

> إن إجابتنا، مثلاً، عن سؤال: «ما هو معنى الحياة؟» لن يساعدنا في تحديد نوع وقياس المسمار الذي يجب استخدامه لتثبيت الأرضية، أو في تعديل الوصفة كي تصبح الكعكة أكبر حجماً أو في معرفة حركة الأصابع المناسبة لعزف جملة موسيقية معينة. ليس هناك إنجاز أو هدف روحي يمكنُه تعويض العجز التقني.

ترتبط العاطفة الروحية ارتباطاً وثيقاً بكل جانب من جوانب العالم الواقعي، من أكثرها عمومية إلى أدقها تفصيلاً، من أكثرها

سمواً إلى أكثرها دنيوية، من الألعاب إلى العمل البارع أو الأنشطة الفنية أو تربية الأطفال أو الأبحاث العلمية أو أي مجال آخر. إن مدى وعينا لأهمية العاطفة الروحية يتوقف على كلٍّ من كفاءتنا ورغبتنا في الالتزام.

يمتاز كل مجال من المجالات المختلفة بنهجه الخاص ومعاييره الخاصة. أي أننا، حتى لدى المشاركة في لعبة ما، علينا أن نلعب وفق قواعد تلك اللعبة. ورغم أن موقفنا تجاه الخصم أو تجاه اللعبة ذاتها قد يتأثر بمنظومة القيم العامة لدينا، إلاَّ أن الحركات الفعلية التي نقوم بها أثناء اللعب تعكس معرفتنا بالطرق والقواعد الخاصة بتلك اللعبة، كما تعكس التزامنا باللعبة التي نشارك فيها. إن إخفاقنا في الحياة لا يرتبط بالضرورة بالإعاقات المفترَضة أو بانعدام منظومات القيم، بل يرتبط بالإعاقات الحقيقية: انعدام الالتزام التام بمهمة محددة. لقد وضع بيتهوڤن Beethoven لحنه الخالد الذي يسحر الألباب «أنشودة الفرح» عندما كان مصاباً بصمم كامل.

ربما كان تحويل مهمة ملء استمارات التأمين إلى عمل مجزٍ يحمل معنى الإنجاز والاستنارة، لو أن غلين سعى إلى فهم مغزى ما يقوم به: الوساطة لإبرام عقد جدي بين طرفين يثقان أن غلين رجل نزيه وعادل وصادق. لا شك أن هذا هو ما دعا معلم مذهب زن Zen، للقول: ليس هناك ما يسمى بشخص مستنير، هناك فقط فعالية مستنيرة.

الفعاليات المستنيرة لا تجري فقط ضمن العبادات، بل إنها

موجودة في الدأب الذي نؤدي به المهام العادية. كما أن العبادات والأفعال الإيمانية التي يقوم بها العابد، بحاجة هي أيضاً لأن تصبح من الأمور العادية المألوفة. ولا شك أن الحياة التي تتمحور حول العبادة تظل المثال على الغاية الروحية بأكمل صورها، لكن ما أرمي إليه هنا ليس التمييز بين الروحي والدنيوي، بل هو تبجيل الحياة اليومية. فسواء أكانت الفعالية تجري ضمن مجال الطب أو الهندسة أو الأعمال الإدارية المكتبية أو صناعة الأثاث، بإمكاننا أن نضفي عليها عاطفة روحية تذكّرنا بالقيمة الكامنة في كل الفعاليات.

كان قدماء الإغريق يظنُّون أن الآلهة الوثنية هي التي تشرف على جميع أنواع الأعمال. فقد كان هيفايستوس، مثلاً، إلّه صياغة المجوهرات. كما أن البوذيين في اليابان لا يزالون حتى الآن يحتفلون بيوم «الإبرة» في الثامن من شباط ـ فبراير، وهو اليوم الذي تُكَرَّم فيه الخياطة.

الأمر هنا لا يتعلق بكون بعض الفعاليات، دون غيرها، تحمل عاطفة روحية، بل يتعلق بالعثور على فعالية تحمل عندك عاطفة روحية. يروي ويندل جونسون Wendell Johnson في كتابه People in Quandaries، قصة رجل يعزف على آلة الكمان لكن بطريقتَه الخاصة:

> كانت الآلة التي يعزف عليها الرجل تحوي وتراً واحداً، وكان يُبقي إصبعه في مكان واحد لا يتغير وهو يعزف على ذلك الوتر الوحيد، تابع العزف بهذه الطريقة يومياً إلى أن طفح بزوجته

الكيل. قالت له مؤنبة: «جاك، لماذا لا تعزف على الكمان كما يعزف الآخرون؟ ألم تلاحظ أن آلاتهم تضم عدة أوتار وأنهم يواصلون تحريك أصابعهم إلى الأعلى وإلى الأسفل أثناء العزف؟» قال الزوج: «لا شك أنهم يفعلون ذلك». ثم تابع العزف وهو يقول: «السبب هو أنهم يبحثون عن المكان المناسب. أمّا أنا، فقد عثرت على ذلك المكان».

إن مزج الروحانية بالحياة اليومية هو العمل الأسمى للسواد الأعظم من الناس. فالمرء لا يستطيع أن يبتدع حياة تتسم بالعاطفة الروحية انطلاقاً من داخله فحسب، إن حياةً من هذا النوع يجب أن تشمل العالم من حوله أيضاً. النفس لا تكمن داخلنا، بعض عناصرها فقط تنتمي للفرد، لكن بقية تلك العناصر موجودة في العالم من حولنا. عندما نمزج بين ما يبدو وكأنه عواطف وأفكار ومشاعر وأحاسيس عادية ضمن حياتنا الداخلية، وبين ما يبدو وكأنه مهام وأشياء عادية في حياتنا الخارجية، فإننا نحوّل تلك الأشياء وتلك المهام لتصبح جزءاً من النفس.

آيات الله تتجلى في كلّ شيء

قبل أن يغيّبني الموت، عليّ إيجاد الوسيلة لأعبّر عمّا هو جوهري داخل نفسي، وهو ما لم أعبّر عنه بعد. شيء ليس حبّاً ولا كرهاً ولا شفقة ولا احتقاراً، لكنه نَفَس الحياة ذاتها، شيء عنيف قادم من بعيد يحمل للحياة البشرية الاتساع والقوة المهيبة الخالية من الهوى اللذَيْن يميزان الأشياء اللابشرية.

برتراند راسل

اضطر غلين للبقاء في المنزل عدة أسابيع ليعالج من ذات الرئة التي أصيب بها عقب أنفلونزا عادية. في البداية، لم يصدّق أحد، ولا حتى الأطباء، أنه مريض فعلاً إلى أن ساءت حالته الصحية لدرجة اضطر معها لملازمة السرير. ذهبتُ لزيارته عدة مرات، ويا لها من تجربة.

لم يكن غلين يقتني أشياء كثيرة لا حاجة به إليها فحسب، بل إنه كان يهمل تلك الأشياء أيضاً. كان يهمل صيانة سيارته، وكان جهاز التليفزيون لا يعمل على وجه صحيح، والصوت المنبعث من جهاز التسجيل لم يعد كالسابق، وعندما عجز غلين عن إخراج شريط الڤيديو من الجهاز، تركه حيث هو. كان يشتري جهازاً جديداً بدل كل جهاز يحتاج إلى تصليح ولا يكلف نفسه عناء التخلص من الأشياء التي لم تعد صالحة، كان يضعها في المرآب. كان لديه أكثر من عشر آلات تصوير بعضها في حالة جيدة وبعضها الآخر لا يعمل. كانت الفوضى تعم المنزل الذي لا تجد فيه موطئ قدم، حيث تكدست أكوام من الأشياء فوق بعضها البعض. كانت ابنته، التي تعيش في سياتل، تحثه منذ سنوات على بيع الأشياء القديمة، لكنه، بدل ذلك، كان يذهب لشراء الأشياء القديمة التي يعرضها الآخرون للبيع ويعود حاملاً مزيداً من الأجهزة القديمة كآلة لجز العشب أو مروحة أو آلة حاسبة أو أشياء أخرى، سواء أكان بحاجة إليها أم لا. كان هناك أربع سيارات في الطريق المؤدّي لمنزله، كلها بحاجة للتصليح بشكل أو بآخر، كما كانت نوافذ المنزل كالحة اللون تكاد لا تسمح للضوء

بالنفاذ. تراكمت القذارة فوق كل شيء، وعندما جلستُ على إحدى الأرائك، غطتني سحابة من الغبار. كانت عشرات الرسائل والبطاقات المُرسلة من ابنته متراكمة فوق سطح المكتب، وهي لا تكاد تظهر تحت أكوام أشياء مبعثرة بشكل عشوائي. عندما لاحظ غلين رد فعلي، قال بارتباك: «أعتقد أن الأمر لا يعدو كوني رجلاً كسولاً».

قدَّمت رسالات السماء عبر العصور إلى إفهامنا أن جميع الكائنات، بما فيها الأشياء الجامدة، لها قيمتها. فالمسيحيون مثلاً، يبجِّلون الأشياء اليومية كونَها أدوات للقُربى إلى الله بواسطتها. وهناك من يرى بصمات «الحبيب» في كل ما حولهم. رغم هذه النظرة الشاملة لكل الأديان، إلاَّ أن كثيراً منا لا يزالون يجدون صعوبة في احترام الأشياء والعناية بها. فكثيرون منا، شأنهم شأن غلين، يقتنون أشياء تفوق حاجتهم، أشياء لا تلقى منا سوى القليل من التقدير، والكثير من الاستهتار لدى التعامل معها. إن نزعتنا المادية تفتقر للعمق.

تكديس الأشياء هو أهم ما يشغل بال الناس في هذا القرن. ولا شك أن القرون الماضية شهدت انشغالاً مماثلاً بتملك الأشياء، لكن ما يميز القرن الحالي هو توفر عدد أكبر من المقتنيات. لقد وفر المجتمع الصناعي الثلاجات وأجهزة الراديو والتليفزيون والڤيديو والسيارات لكل عائلة تقريباً. لا عيْبَ في امتلاك تلك الأجهزة، لكن عندما يتحول الاستهلاك إلى فلسفة توجّه أسلوب الحياة فإنه يؤدي

إلى تقويض عملية السعي وراء معان في الحياة أكثر سمواً. فلسفة الاستهلاك تملأ النفس بمشاعر العَبَث والتفاهة.

يصف پول نيستروم Paul Nystrom، وهو أحد رواد التسويق الحديث، الحضارةَ الصناعية بأنها أدت لظهور فلسفة العَبَث ولتَفَشّي الشعور بالإرهاق وبخيبة الأمل من المنجزات. تجد هذه الحضارة مخرجاً لها في تحويل كل شيء إلى أشياء أكثر سطحية في حياة تحكمها البدَع. فبدل أن يحاول العامل الذي يملؤه الشعور بالإرهاق والغبن أن يغير شروط عمله ـ وهي محاولة تبوء غالباً بالفشل ـ نراه يسعى لسلوك درب أكثر سهولة: التجديد عن طريق إضفاء بهجة مؤقتة على محيطه المباشر، وذلك باللجوء إلى شراء سلع جديدة.

ومن المفارقات أن أبواق الدعاية للاستهلاك تحوّل الشعور بالعزلة والاغتراب إلى سلعة. أي أنها، باختصار، قد تتوجه بالخطاب إلى الإحساس بالعزلة الروحية ضمن الحياة المعاصرة، لكنها تطرح الاستهلاك على أنه العلاج، كما أنها تتغنى بعبثية كل ما هو مقدس.

السعادة هي عملية طرح

عندما يقوم تفكيرُنا الوظيفي بتطبيق فعاليته التكنولوجية ونظامه الرياضي على الحالات العاطفية، فإنه يحلّل السعادة إلى ما يَفترض أنه مكوّناتها، ومن ثم يقوم بقياس تلك المكونات بواسطة عناصر قابلة للقياس: ثوب جميل، زواج، ترقية، سيارة، إجازة، ثروة وما

أشبه ذلك، ثم يضرب multiply تلك الأشياء بشدَّةِ الإدمان لينتهي الأمر بأن تحجب فوضى الأشياء المتراكمة الضياءَ عن العالم لدرجة يستحيل معها على نور الحياة أن يتسلّل إلى هذا العالم.

إن الإضافة إلى ما هو موجود لا يمكن لها تحقيق الرضى، فما بالك بتحقيق السعادة. وكما يقول غاري زوكاف Gary Zukav في كتاب The Seat of Soul: «لا يمكن إرواء الإدمان بموضوع هذا الإدمان». فأنت تسمع من يقول: «لدي كل ما كنت أتمناه: الصحة، المال، العائلة، العلم... إلخ، لماذا إذاً لا أشعر بالسعادة؟» السبب هو أن الرغبة في حيازة المقتنيات والسلطة تعمل ضِدّ تحقيق السعادة. لن تقترب من تحقيق السعادة إلاً إذا رغبت في ما هو لديك في الأصل. في إحدى التجارب التي أُجريت في جامعة نيويورك State University of New York، في بَفَلو، طُلب من المشتركين في الاختبار إكمال الجملة التالية: «أنا سعيد لأنني لست...». بعد تكرار الاختبار خمس مرات، زاد شعور المشتركين بالرضى عن حياتهم. طلب القائمون على التجربة من مجموعة أخرى من المشتركين إكمال الجملة التالية: «أود لو أنني كنت...». أدى هذا الاختبار إلى زيادة شعور المشتركين بعدم الرضى عن حياتهم. لا يمكن تسجيل المقتنيات والإنجازات إلاَّ في خانة عملية الجمع، أمّا السعادة فيجري قياسها عن طريق عملية الطرح. حب الله يعني إفراغ المنزل حتى يتمكن الضياء من التسلّل إليه.

الارتباط بالكائنات يستوجب الانفصال عن الأشياء

في المهنة التي أزاولها، كما في مهنة صيانة السقوف، نادراً ما تنزل قطرات الماء من المكان الذي يرشح منه الماء. لقد كان اتهام غلين لنفسه بالكسل نوعاً من الاعتراف بالذنب في تهمة أخف وطأة. لكنه في نهاية المطاف اعترف بتهمة أكبر: فهو لم يكن واثقاً من أنه يكترث لأي شيء على الإطلاق، وبشكل أكثر تحديداً، كان شعوره باللامبالاة بالناس أقوى. قال: «في الحقيقة ليس لدي أي صديق. لم أشعر مطلقاً بالحب تجاه زوجي. أعتقد أنني أحب ابنتي، لكنها لا تعرف ذلك لأنني لا أراسلها.»

كان قد بدأ يستمتع بالتعرف إلى ذاته: «أشعر بِمَلَلٍ من صحبة الآخرين. عندما تسوء الأمور، أذهب لشراء الأشياء لأجمعها. هذا لا يعني أن شعوري هو «أنا أتسوَّق إذن أنا موجود»، الأمر أدهى من ذلك، «الأشياء هي أنا». أعرف أن هذا خطأ وأشعر بالحرج من ذلك، ولكن يبدو أنني «شخص يفضِّل الأشياء» لا «شخص يفضَّل الناس». العلاقات مع الآخرين لا تمنحني شعوراً بالرضى. أشعر بالارتياح والأمان والراحة عندما أمتلك الأشياء والكثير من الأشياء، وأعرف أن هذا هو الجنون بعينه.»

إذا ارتبطت فردية الإنسان وشعوره بالقيمة الذاتية ارتباطاً وثيقاً بالمقتنيات، نراه يسعى كالمحموم لاقتناء الأشياء، ذلك أن الرغبة هنا قد انحصرت داخل ذات لا يرضيها أي شيء، وهذا مرض نفسي. النتيجة هي أن الحاجات الروحية يجري التعبير عنها، في أفضل

الحالات، عبر مجموعة من التنازلات التي تؤدي إلى إعاقة النمو الروحي.

يقول الفيلسوف هنري برغسون Henri Bergson إن العقل البشري، لسوء الحظ، يشعر بالراحة بين الأشياء الجامدة، وبخاصة عندما تسود ثقافة العمل والصناعة والأدوات. المعركة التي نخوضها لكسب النفس يجب ألاَّ نعتمد على الأشياء بل يجب أن ننتصر فيها عبر التخلص من الأشياء.

الثقافة المعاصرة هي ثقافة العزلة العميقة. ويعود السبب في ذلك جزئياً إلى أننا نرتبط بالأشياء وننفصل عن الأشخاص. لا يمكن لامتلاك الأشياء أن يُشعرنا بالاكتفاء الكامل لأن هذه الأشياء عاجزة عن ملء الخواء النفسي. والواقع أنه كلما كثرت الأشياء التي نمتلكها، ازدادت الهوة عمقاً لدرجة لا يعود معها بإمكان «أي شيء» أن يملأها. النصيحة التي يقدمها John of the Cross بهذا الشأن هي:

لكي تملك كل شيء،
لا ترغب في امتلاك أي شيء.
لكي تصبح كل شيء،
لا ترغب في أن تكون أي شيء.
لكي تعرف كل شيء،
لا ترغب في أن تعرف أي شيء.
لكي تصبح ما لست عليه،
سر في درب غير الذي تسير فيه.

لسنا مضطرين، طبعاً، لأن نصل إلى هذه الدرجة من التطرف كي نعيش حياة ملؤها العاطفة الروحية. يجب أن نحقق توازناً. فالإفراط في الارتباط بالأشياء والرغبة فيها هو، وحده، الذي يتضارب مع التفاني المطلوب من أجل علاقات حميمة وحياة ملؤها العاطفة الروحية.

وبقدر ما نحن بحاجة للانفصال نسبياً عن الأشياء بغية إثراء الروح، فإن أي انفصال عن الأشخاص الذين تربطنا بهم علاقات حميمة يؤدي إلى سلب هذه الروح ثراءها. فمنذ طفولتنا وحتى لحظة مماتنا نستمد القوة من الأشخاص الذين تربطنا بهم علاقات، كما نقوم بدورنا بمنحهم القوة. يقول الباحث الثقافي ليتي كَوتن پوغربين Letty Cottin Pogrebin إن الصداقة هي التي تعلّمنا كيف نكون بشراً منذ أن نكون صغاراً وإلى أن نصبح مسنين، أي منذ أيام لعبة الحصان المتأرجح إلى أيام الكرسي الهزاز. إن المشاركة الحميمة في الأفكار والمُثُل، والدعم الأكيد الذي نشعر به بعمق، والرعاية، والإعجاب الذي لا يخبو والإخلاص، كل ذلك يلامس فينا شطآن الروح. فمن بين رفاق الطفولة ومرشدينا وأصدقائنا في سنوات الرشد، هناك أشخاص يشجعوننا على إظهار أفضل ما لدينا، ونشجعهم على إظهار أفضل ما لديهم لنشهد سوية اكتشافَ ذواتنا وتفتُّح خبايا عواطفنا الروحية.

نحت التحفة الفنية من الخلف

جاء غلين إلى إحدى جلسات العلاج وهو يبدو ثملاً، وبدأ

بإلقاء محاضرة عليّ. «لا بد أنك شخصية غريبة. أنظرْ إلى هذا المكتب، كل شيء فيه مرتب تماماً ولا يوجد شيء في غير مكانه. كل ما في المكتب متناسب مع بعضه بعضاً. الأرضية نظيفة حيث يمكن تناول الطعام عليها. أنا واثق من أن مطبخك وغرفة نومك منظمتان بالطريقة ذاتها. ماذا يعني كل ذلك؟ من يهتم لذلك؟ أصغ إليّ، أنا لا أرتب سريري كل صباح. لماذا؟ لأنني سأنام فيه في تلك الليلة بالذات ليعود مشعثاً كما كان. لماذا أرتبه إذن؟» ثم نهض وعدَّل إحدى اللوحات التي كانت معلقة على الجدار بشكل مائل قليلاً، وجلس ثانية وقد ارتسمت على شفتيه ابتسامة خبيثة.

الأشياء التي أحيط نفسي بها تسهم جميعها في تكوين النفس. أنا أعتني بتلك الأشياء لأنها أشياء مهمة، فعندما تكون نظيفة منسجمة مع بعضها، ويكون المكان من حولي خالياً من الفوضى، يتحول ذلك ليطبعني بطابعه. وعندما أحيط تلك الأشياء بالعناية، فإنني أتمكن من العمل بشكل أفضل. أنا أمضي ساعات طويلة في غرفة مكتبي، لذلك، فإن أفكاري ومشاعري عادة ما تختمر في هذه الغرفة.

يلجأ جلال الدين الرومي إلى استعمال رمز عملية التخمّر وذلك كصورة مجازية لتكوُّن النفس. فالتخمّر ـ وهو تغير كيميائي يصاحبه فوران ـ هو أحد أقدم رموز التحوّل.

النفس أيضاً تختمر ضمن الجو المحيط بها وتحصل على غذائها ليس من «الطعام» بحد ذاته بل من عملية التغذية. إن كل الأشياء وكل الأعمال في الحياة اليومية يمكن اعتبارها مصادر ممكنة

تستمد النفس منها غذاءها وتخمّرَها. والأشياء، سواء أكانت غالية أم زهيدة الثمن، هي غذاء الجو المحيط بنا، بالتالي، فإن تنظيفها يعتبر بمثابة عملية التغذية. والغذاء وعملية التغذية يعملان سوياً لتحويل المكان، سواء أكان منزلاً أم مكتباً، إلى وسيلة تتكوّن النفس بواسطتها.

الحياة العاطفية الروحية ليست مفهوماً مجرداً، بل هي كامنة في صميم الأمور العادية كما أن مكوّناتها تشكّل مادة الحياة اليومية، سواء الخاصة منها أم الاجتماعية. ويمكن للعمل أن يعبّر عن الحقيقة الأبدية والمُعاشة بقدر ما يكون هو امتثال بحد ذاته صادقاً. الأمر هنا لا يتطلب أية آراء أو مكافآت أو اعترافات، فكل ما يجري هو امتثال لله وحده، مثل أعمال الحرفيين المهرة في العصور الوسطى. فقد كان هؤلاء يقومون بنحت العمل الفني من الخلف لأنهم كانوا يعتقدون أنه، حتى ولو لم ينظر أحد إلى الجانب الخلفي من العمل، إلاّ أن الله لا بد أنّه يراه.

نزع الوجه الخارجي للوصول إلى جوهر النفس

كان غلين رجلاً ذكياً بارعاً، ولوعاً بالمشاكسة ورافضاً لكل شيء. كان يسخر من كل مفهوم لا يمكن رؤيته أو لمسه أو سماعه أو أكله، ويعتبر النفس والروح من ثمرات عقول الحمقى. تخلّى عنه معظم الناس ـ زوجه، أصدقاؤه، الأطباء ـ لأنهم ظنوا خطأ أن تصرفاته الظاهرية هي تعبير عن جوهره. لكن تجاوز هذا الأسلوب

المتعنت في تقديم الذات يتطلب الإيمان بإمكانات كل إنسان على تكوين نفسه.

تكوين النفس هو تنمية الإنسان لنفسه بصبر. هذا لا يعني أن الإنسان، إمّا أن يمتلك نفساً تم تكوينها بالكامل أو أنه لا يمتلك نفساً كهذه، فالنفس دائماً في حالة تصاعد مستمر. عليك إذاً ألاّ تصاب بالإحباط إذا كنت لا تستطيع الإحساس بحضورٍ كاملٍ للنفس. الخطوة الأولى هي في معرفة الطبيعة الحقة لذاتك ـ أي الشكل البسيط الخام ـ وفي أن تصبح شفافاً مع نفسِك. ولكي تتوصل إلى هذه المعرفة، عليك تحرير نفسك من جميع الأشكال الأخرى التي قمت بتكديسها عبر سنوات حياتك كشخص راشد. تورد دونا شاپر Donna Schaper، صورة مجازية تصف بشكل دقيق عملية نزع الشوائب للكشف عن الذات، وهي صورة تجديد قماش مقعد. تطلق شاپر على العملية اسم «نزع الوجه الخارجي».

> عندما نريد تجديد مقعد قديم، فإن أول ما نقوم به هو نزع الوجه الخارجي إلى أن نصل إلى الهيكل الخشبي للمقعد. ننزع جميع السنوات التي تراكمت خلالها الأقذار، ننزع طبقات الألوان الزخرفية التي تراكم بعضها فوق بعض. نتخلص من جميع الأجزاء القديمة البالية التي قمنا بتثبيتها عبر السنين، لنكشف عن ذلك الشيء البسيط الحقيقي الموجود تحتها مباشرة.

لندع فكرة نزع الوجه الخارجي جانباً. يرفض غلين أن يريح جسمه من عناء المعطف الذي يكاد يطبق على أنفاسه. حتى «اعترافاته

النفسية»، كقوله إنه لا يعبأ بالآخرين أو إنه شخص كسول، تكاد تنطق بالتبرير إن لم نقل بالتبجح.

كان غلين يعتقد أنه قد توصل لفهم الحياة. فقد قال لي مرة: «المشاعر تتضارب مع العقل، أنا أدرك ما أنا عليه تماماً لأن أفكاري صافية كالبلّور. قد تساورك الشكوك أحياناً، أمّا أنا فلا أحمل أية شكوك.»

إن كان هناك شيء يفتقر للشكل الجوهري الأصيل فهو التفكير. وقد وفرت لنا النتيجة التي توصل إليها الفيلسوف ديكارت، cogito, ergo sum (أنا أفكر إذن أنا موجود)، دون أن تقصد ذلك، مرافعة دفاع فكرية في مواجهة أشخاص من نوع غلين يغالون في تقويم ملكاتهم العقلية. النفس تعاكس مقولة ديكارت لأنها غامضة مرتبكة وكثيراً ما تكون متناقضة. كما أنها تتحدى الإثبات الذاتي الذي يتميز به المنطق. يقول جيمس هيلمان James Hillman إن الله وحده يعرف اسمنا الحقيقي. ويصف هيلمان كيف أننا قد نقترب من معرفة هذا الاسم، لا عن طريق الممارسات المعرفية بل عبر الشفافية الذاتية. في اللحظة التي تنكشف فيها النفس بالكامل، يظهر الفرد على ما هو عليه فعلاً. الشفافية تقوم هنا بدور المنشور الذي تنبعث منه جميع الأنوار الإلهية. لقد منح الله الفنانين شفافية قصوى. فالأعمال الفنية تكشّف المشاعر وتقوى الإحساس بالوجود وتدعو للتأمل والتفكُّر. لا حاجة إلى أن يكون كل منا فناناً موهوباً. إن بإمكان العمل في النجارة أو العناية بالحديقة أو كتابة الرسائل أو

العمل بالنسيج أو حياكة الصوف، بإمكان كل تلك الأعمال أن تقوم بدور المنشور.

والواقع أن كتابة الرسائل تُعتبر مثالاً ممتازاً على منشور من هذا النوع. وإني أرى أن هذا هو ما دفع غلين لإهمال الإجابة على رسائل ابنته والمخاطرة بكشف ذاته. الكتابة هي محادثة فيها انعكاس للذات. أثناء المحادثة الفعلية، يؤدي رد الفعل المباشر للسامع إلى صياغة الأشخاص الذين يتحدثون وليس إلى صياغة مضمون الحديث فحسب. فالإنسان لا يمكن أن يكون على سجيته أثناء الحوار، بل إننا أحياناً قد نشعر بالدهشة إزاء النتائج غير المقصودة لحديثنا مع شخص آخر. نجد، في المقابل، أن كتابة الرسائل هي مناجاة للنفس بصورة متأنية مدروسة لا يسمعها سوى شخص واحد أساسي، الكاتب ذاته. كتابة الرسائل هي شكل مُحْكم من أشكال التفكّر في الذات. بِضْعُ جمل قليلة فقط بإمكانها أن تعكس بسهولة النور الداخلي الكامن في الفرد. والحقيقة هي أن مجرد التوقف للحظات أو قضاء فترة تأمل دون أن نقوم بشيء، يمكن أن يقوما بدور المنشور.

أنا أعمل، إذن أنا موجود

لم يكن غلين يحب العمل إطلاقاً، وبخاصة العمل الدؤوب. كان يقال له دائماً إنه لا يضع في العمل كل ما يملك من طاقة وإنه يحاول القيام بعمله بأقل جهد ممكن. لقد تم تسريحه من آخر وظيفة

كان يشغلها لأنه غادر المكتب لحظة انقضاء ساعات العمل دون أن ينجز صفقة مهمة كان يتعين عليه إنجازها في ذلك اليوم. ما كان يسعى إليه غلين فعلاً هو الحصول على دخل من صندوق تعويض العمال بسبب أعراض الإرهاق المزمن التي كان يشكو منها أو بسبب أي مرض آخر.

كان يردّد عدداً من الاتهامات ضد الأطباء ويقول إنَّهم لا يهتمون إلاَّ بالنقود، وإنهم لا يكترثون لأمره سواء أعاش أم مات. لم يشعر بأي تحسن في صحته ولم يعد الأطباء يجيبون على مكالماته الهاتفية رغم أنهم لم يتوقفوا عن إرسال فواتيرهم. وكان هو يحاول دائماً المساومة لتخفيض أتعاب الطبيب، ثم لا يدفع تلك الأتعاب، وكان يتحدث عن ذلك بشيء من الدعابة. بدأ إحدى جلسات العلاج بقوله: «ها أنا ذا مرة أخرى». ولما لاحظ أنني لم أفهم الدعابة، بدا عليه السرور وهو يقص ما حدث عندما شاهد لافتة أمام عيادة أحد الأطباء كُتب عليها: «الزيارة الأولى 10 سنت، الزيارة التالية 5 سنت». دخل العيادة وقال للطبيب: «ها أنا ذا مرة أخرى». هناك قصة شبيهة حدثت مع نصر الدِّين «جحا». فقد ذهب إلى مدرّس للموسيقى وسأله: ««كم أجرة الدرس؟» أجاب المدرس: «خمس عشرة قطعة نقدية للدرس الأول، وعشر قطع لكل درس بعد ذلك». قال نصر الدِّين: «رائع، سأبدأ إذاً بالدرس الثاني».

رغم السنوات الألف والهوة الثقافية الكبيرة التي تفصل بين

القصتين، فإنهما تشتركان في أمرين: النزعة لأن نبدأ اعتباراً من الزيارة الثانية أو الدرس الثاني، وتوقُّع نتيجة سريعة.

الإنسان المفعم بالعاطفة الروحية يتلقى الدرس الأول والدرس الأخير وبقية الدروس الأخرى بحماس وصبر وإخلاص، فلا يمكن تحقيق النجاح أو الفشل بين عشية وضحاها، سواء أكان العمل صغيراً أم كبيراً، مريحاً أم مُجهداً. فالنحلة تجني العسل من كل زهرة تصادفها. يقول Shunryu Suzuki في كتاب Zen Mind, Beginner's Mind، عندما تؤدي شيئاً ما:

«عليك أن تؤديه بكامل جسمك وتفكيرك، يجب أن تركِّز على ما تقوم به. عليك أن تقوم به بشكل كامل، كالنار المتأجِّجة لا كالنار التي يخنقها الدخان».

إنسان كهذا نراه يعمل بحماس ويؤدي واجبه دون كلل محوّلاً نفسه إلى عنصر أصيل ضمن سياق التناغم العام. في قصيدة To be of Use ترسم مارج بيرسي Marge Piercy صورة لهذه العملية:

الأشخاص الذين أحبهم أكثر من الباقين،

هم أولئك الذين يندفعون إلى العمل بكل كيانهم

دون تلكؤ في ما لا جدوى منه.

يخوضون عباب العمل بقوة إلى أن يغيبوا عن الأنظار.

ويبدون كما لو أنهم تحولوا إلى أجزاء أصيلة من ذلك العنصر.

أحب الأشخاص الذين يتولون المهمات الصعبة،

الذين يجرّون العربة الثقيلة بجَلَد، مثل جاموس الماء،

الذين يجهدون أنفسهم في السير بين الوحول والأقذار كي يدفعوا الأمور قدماً،

الذين يؤدون الواجب، دون كلل.

ليس الأمر بالصعوبة التي تتصورها، لأن ريح العناية الإلهية لا تكف عن الهبوب، وما عليك سوى رفع الشراع، لكن ارفعه بحماس.

الحب الذي يتوجَّه نحو العمل يعود إليك بشكل حب الذات

سألتُ غلين إن كان قد أحب عملاً من الأعمال التي امتهنها في حياته، فأجاب: «كنت أكره أول عمل قمت به وهو توزيع الصحف اليومية، ولم أكن آنذاك قد بلغت الثانية عشرة من العمر. كان علي أن أمتطي الدراجة، سواء أكان الطقس مشمساً أم ممطراً، وأن أتجول في الجوار لأرمي الصحف في حدائق المنازل. بل إن بعض الأشخاص كانوا يتوقعون مني أن أضع الصحف في صناديق البريد الخاصة بهم. كان الوضع مؤلماً، وكان الجميع يربّون تلك الكلاب الشرسة التي كانت تطاردني، وكنت أضربها بصحف أصحابها إلى أن تتمزق.»

سألته: «هل كنت تحب أحداً من جيرانك؟».

أجاب: «لم أكن أعرف أحداً منهم، إلاّ الذين يعيشون قريباً من منزلنا. كان هناك زوجان بدينان دأبا على طلب إحضار الصحيفة إلى

منزلهما لشدة كسلهما، وهناك أرملة إيطالية كانت تقدم لي بسكويتاً تفوح منه رائحة الثوم. لم أكن أحب أحداً من جيراني أو من أرباب العمل، بل إنني، في الواقع، كنت أكرههم جميعاً. أسوأ نوع من المديرين هم مديرو مؤسسات التأمين. فهم يرغبون في سحب آخر قرش من الزبون وفي امتصاص آخر قطرة من دم الموظفين. كيف تستطيع أن تحب أشخاصاً من هذا النوع؟ كما عملت أيضاً مدرباً رياضياً مساعداً وبائعاً ومديراً، وقد كنت مرة شريكاً في مكتب لتجارة السيارات آل إلى الإفلاس بسبب احتيال شريكي. كانت كل الأعمال متشابهة، حيث يفترض فيك أن تؤدي جميع الأعمال الاعتيادية التي لا تحمل ميزة ولا معنى. إذا لم تحقّق النجاح تكون فوق المتوسط بقليل.» إن على الإنسان أن يستخلص معنى ما حتى من الأعمال التي قد تبدو تافهة.

إن العملية السحرية التي نقوم بواسطتها بتحويل المواد العادية إلى شيء ذي ميزة حقيقية، تتطلب التزام الإنسان بعمله وشعوره بالحب تجاهه. وعندما يجد الإنسان في العمل الذي يقوم به ما ينسجم مع ذاته الداخلية، لا مجرد مكاسب ثانوية كالمكانة والمال والزخارف الأخرى، يتحقّق آنذاك الشعور الأساسي بالرضى. لكن عندما لا يكون العمل انعكاساً للذات الحقيقية للإنسان ويصبح وسيلة لعرض ذات زائفة، فإن إرضاء تلك الحاجات الثانوية يتخذ مقاماً أكثر أهمية. الأمر المحزن هو أن الحياة المعاصرة، عندما باعدت ما بين العامل والمنتج، جعلت من الصعب على الفرد أن يرى ذاته في نتيجة

عمله، وأن يحب هذه النتيجة، فضلاً عن شعور الفرد بالتوحّد مع عمله وتحويله إلى فعالية سامية. لكن الأمر، برأي توماس مور، جدير بالمحاولة حتى ضمن ظروف معاكسة كهذه: «الحب الذي نضيفه إلى عملنا، يعود إلينا بشكل حب الذات». حب الذات هذا لا يعني الافتتان بالذات، كما أنه لا يعني إطلاق العنان للأهواء، بل هو انعكاس ذات الإنسان في العمل الذي يؤديه.

يُعتبر منتج الأفلام المرموق جان رينوار Jean Renoir مثالاً ممتازاً على هذا النوع من حب العمل، فهو يقول: «لقد عرفت السعادة، أنتجت الأفلام التي كنت أتوق لإنتاجها، وعملت فيها مع أشخاص كانوا لي أكثر من مجرد مساعدين، كانوا شركاء. أعتقد أن هناك وصفة للسعادة وهي: أن تعمل مع أشخاص تحبهم ويحبونك.» تلك هي حال رينوار رغم شعور بالإحباط ساوره أحياناً لأن أعماله لم تلق نجاحاً مادياً كبيراً.

نحن نلمس تواقيع الأشخاص الذين يشعرون بالالتزام. في القرية البريطانية الصغيرة أكينفيلد، كان بإمكان المزارعين المسنِّين، لدى النظر إلى حقلٍ قام عدة رجال بحرثه، معرفة اسم الرجل الذي أنجز كل أخدود، لأن كل أخدود كان يعكس شخصية الرجل الذي قام بحرثه. وفي الأسواق الهندية، في أمريكا الجنوبية، حيث تُباع الحبال، بإمكانك معرفة الشخص الذي صنع كل حبل. هناك فرق كبير بين شخصية متأصلة كهذه وبين محاولة مُتكلَّفة أو مدروسة لتقديم تعبير «شخصي» أو عمل منافق بدافع الجشع. عندما سئل

مزارعو أكينفيلد لماذا يتكبدون كل ذلك العناء لتأتي الأخاديد دقيقة بهذا الشكل مع أن الدقة هنا لا تعني محصولاً أكبر، كان جوابهم أن الحراثة هي عملهم وأنهم كانوا يؤدون عملهم بأفضل طريقة ممكنة. العمل هنا لا ينتمي إليهم فقط، إنه «هم». إنه توقيع الشخص، وعمل حياته.

يصل توقيع العمل إلى مرحلة النضج عن طريق التزامِ كامل الطاقة بالعمل ووجود تصميم شخصي. ويعني التصميم تركيز اهتمامك على النتيجة المرجوة بعزم لا يلين حيث لا تسمح للعقبات أن تبدّد هذا التركيز، وهذا يعني إقصاءً كاملاً لجميع القوى المقاوِمة التي تنبعث من داخل وعيك، كما يعني قدرتك على الاحتفاظ بهدوء لا يُعَكِّرُ صفوَهُ شيءٌ رغم التزامك بالهدف بشغف جارف.

يقول المثل القديم: «أشعة الشمس تصل إلى كل الأمكنة بالتساوي، لكن هذه الأشعة لا تستطيع إحراق العشب الجاف إلاّ إذا تم تركيزها عبر زجاجة مكبِّرة.» لقد كان توقيع غلين غائباً عن كل ما قام به من أعمال، سواء البسيطة منها أم المعقدة. في بعض الأحيان غاب توقيعه بالمعنى الحرفي. لقد كان أسلوبه اللامبالي في العمل هو سبب شعوره بالكآبة، رغم اعتقاده أن عدم الاهتمام الكامل بالعمل هو وسيلة لحماية نفسه من الكدح الذي يبعث على الكآبة. والواقع أن العكس هو الصحيح. فالاهتمام الكامل بالعمل يعتبر مضاداً فعالاً للكآبة. يقول روبرت بُرتُن Robert Burton في مقدمة كتابه The Anatomy of Melancholy: «أكتبُ عن الشعور بالانقباض وأنا أجهد

في تجنبه. ليس هناك ما يؤدي للشعور بالانقباض أكثر من الكسل، وليس هناك دواء أكثر نجاعة من العمل. عندما يتوفر لك وقت طويل تقضيه مع نفسك، فأنت تواجه خطر تمزيق نفسك إرباً إرباً.»

يحمل كثير من الأشخاص العاديين أعباء ثقيلة في مكان عملهم، بالمعنى الحرفي والمعنى المجازي للكلمة. لكن المبدأ يظل نفسه، إن حب الإنسان لعمله يجعل أكثر الأعمال صعوبة تبدو مجزية. في كتاب فن الأنانية The Art of Selfishness (وهنا تتبادر للذهن عبارة فن إنكار الذات)، يصف ديڤيد سيبوري David Seabury المنقبين عن الماس الذين يجرفون أطناناً من الأتربة في سبيل العثور على جوهرة لا تكاد تُرى. فهؤلاء المنقبون لا يركزون انتباههم على الأتربة لأنهم يتابعون الحفر دون توقف بغية العثور على جوهرة مهما صغرت. نحن نميل، في حياتنا اليومية، إلى أن ننسى هذا المبدأ، بخاصة عندما تبدو الحياة أمامنا مليئة بالأتربة أكثر من الجواهر.

المشاركة في البهجة وفي الأعباء

كان شعور غلين بالنفور من الالتزام الكامل بالعمل يرتبط جزئياً في أنه لم يكن يُجيدُ عملاً، وبالتالي كان يرى دائماً أنَّه غير كفء للعمل. في العادة، كان يتدبر أمره لبعض الوقت، وعندما كانت الأمور تأخذ منحى أكثر جدية، أي عندما لا يعود بوسعه إخفاء افتقاره للكفاءة تحت ستار موقف اللامبالاة، كان يسارع إلى ترك العمل. لقد أدمن الفشل، ولم تكن غطرسته تسمح له أن يتعلم تحت إشراف

شخص آخر، وبخاصة إذا كان هذا الشخص أصغر منه سناً. إذا كان سينجح يوماً ما، فلن يكون ذلك بمساعدة أحد. هذه الفكرة هي أساس الفشل، كما توضح الحكاية التالية التي يرويها ديفيد ج. وولپ David J. Wolpe:

كان رجل يسير مع ابنه عندما اعترضت طريقهما صخرة ضخمة. سأل الولد أباه: «هل ترى أني أستطيع تحريك هذه الصخرة من مكانها إذا استعملتُ كل ما لدي من قوة؟» أجاب الوالد: «إذا استعملتَ كل ما لديك من قوة فَستستطيع تحريكها.» بدأ الولد بدفع الصخرة، بذل كل ما بوسعه وهو يدفع ويتابع الدفع، ولم تتحرّك الصخرة من مكانها. قال لأبيه وقد شعر بالإحباط: «لقد كنتَ مخطئاً، فأنا لا أستطيع أن أحرك الصخرة.» وضع الوالد ذراعه حول كتفيّ ابنه وقال له: «لا يا بني، أنت لم تستعمِل كل ما لديك من قوة، أنت لم تطلب مني أن أساعدك.»

مسرح العمل في الحياة اليومية

إن الأسلوب الذي يتبعه غلين في عمله أسلوبٌ يتسم بسوء التكيّف، ويُعتبر مثالاً شائعاً عن تدمير الإنسان لنفسه. هناك أيضاً نموذجان آخران من الأشخاص يبدو أسلوب عمل كل منهما متكيفاً مع من حوله بشكل جيد، إن لم نقل مثيراً للإعجاب، لكنه يؤدي إلى إضعاف عزيمة الشخص المعنيّ وعزيمة زملائه في العمل وأفراد عائلته. النموذج الأول هو الشخص الذي يرغب بلعب جميع الأدوار، بما في ذلك دور المدير. فهو يحاول القيام بكل شيء بنفسه

ولا يشارك الآخرين في أعباء سلطته وفي مسؤولياته، ممّا يجعل الاستغناء عنه صعباً. النموذج الثاني هو الشخص الذي لا يقوم إلاً بالدور الذي يرسمه له الآخرون. فيتحول بذلك إلى مجرد شخص يؤدي ما يُملى عليه ويخسر مهنته الأصلية.

الأشخاص الذين يميلون إلى أخذ كل شيء على عاتقهم يشعرون بتعب أكبر ويزيدون من شعور غيرهم بالتعب. وهم، بغض النظر عن مدى كفاءتهم، لا يرتاحون كثيراً لفكرة تفويض غيرهم القيام بالعمل ويتعهدون بأنفسهم كل صغيرة وكبيرة كما يَشعُرون أنهم إذا لم يقوموا بالعمل بأنفسهم، فإن هذا العمل لن يُنَفَّذ وحتى في حال تنفيذه، لن يُنَفَّذ بالشكل الصحيح. إنهم لا يثقون بالآخرين مهما كانت كفاءتهم.

إن الشخص الذي يحاول القيام بكل شيء بنفسه لا يصادر إمكانات الآخرين فقط بل إنه يعجز عن النجاح الحقيقي. فعندما تزداد المهمات، يشعر هذا الشخص، ليس بالإرهاق المزمن فحسب، بل يشعر أيضاً أنه لا يلقى التقدير المطلوب.

إن توزيع أعباء السلطة والمسؤولية على الفريق الذي يشارك الفرد عمله لا يؤدي فقط إلى الحفاظ على طاقة الإنسان الكفء وعلى راحته، بل يؤدي أيضاً إلى تنمية كفاءات الآخرين، لتكون النتيجة في النهاية تحقيق مصلحة الجميع. فالشخص الذي يتمتع بجميع مؤهلات السلطة (الشخصية والذكاء والحكمة) يرحب بكل مساعدة تتوفر له ولو بدا ذلك أنه يُضعف من سلطته ويقلّل من أهميته. السلطة

والأهمية المُطلَقتان لا تأتيان عن طريق التمسك بمركز السلطة ودفع الآخرين للشعور ليس بالإمكان الاستغناء عنه، بل عن طريق قيام الإنسان بإشعار الآخرين أن بالإمكان الاستغناء عنه نسبياً.

النموذج الثاني هو الشخص الذي يميل للخلط بين العيش وبين الأداء. إن ما نرغب أن نكون عليه ليس بالضرورة هو ما يتوقعه الآخرون منا. وفي حال حَسْم التعارض لصالح الأمر الثاني تكون النتيجة أن يتوجه كل ما نقوم به لمصلحة الآخرين: والدينا، ومدرِّسينا، وأزواجنا، وأصدقائنا، وحتى أطفالنا. يجري ذلك غالباً على حساب النفس الأصلية التي تفقد، في نهاية الأمر، روحها وكل ما يميزها أو أنها، وهو الأسوأ، تتَّحد بالنفس التي تؤدي الأعمال. إن معاملة النفس بهذا التعسف العدائي يزعزع الروح لدرجة أن الإنسان يصبح عاجزاً عن الإحساس بالعواطف الصادقة، عدا الشعور المبهم بالتعاسة التي تولِّد الإحساس بعبثية العمل وتحبط مشاعر الحب وتبعث في ما حولها أفكاراً سوداوية.

الربح عن طريق الخسارة

رفض شاه إيران الذهاب إلى سباق ديربي
قائلاً: «أنا أعرف أن هناك حصاناً يستطيع
أن يركض أسرع من حصان آخر.»

وليم جيمس

في كل مرة كان غلين يغير فيها عمله ويعيد تكرار نموذج

«المحارب المقاوِم»، كان يضيف فشلاً آخر إلى حالات فشله السابقة. كان العمر يَتَقَدَّم به ويتحول إلى إنسان أكثر عزلة وعجزاً، كما أن صحته كانت تتدهور، دون أن يؤثر ذلك على شعوره بالغطرسة. كان يجهل كيف ينزع تلك الطبقات المدمرة للنفس التي يتحصن خلفها وكيف يحاول الاستفادة من أخطائه لوضع أسس للنجاح، كان يجهل أيضاً كيف يتوصل إلى تفاهم مع حقيقة الفشل الواضحة بغية تلطيف حدتها بعض الشيء.

قد يواجه الرجال الناجحون أيضاً صعوبة مشابهة خلال المرحلة الأخيرة من حياتهم إلاَّ إذا تعلموا كيف يتجاوزون مفهوم الربح. وتعتبر حكاية شاه إيران، التي بدأتُ بها هذا المقطع، مثالاً عن تجاوز نموذج الربح ـ الخسارة. إن نهاية الحياة العملية للشخص وخسارته لثروته ولصحته عادة ما يكون وقعهما مؤلماً في النفس. فالرجال الذين تتمحور هويتهم الذاتية حول العمل، وبخاصة إذا كان عملاً ناجحاً، يعتبرون فكرة التقاعد أشبه بالخصاء، إن لم نقل بالموت. فالربح، الذي كان منذ طفولتهم هو القوة الدافعة لهم، يكتسب بطبيعة الحال أهمية رئيسية، بغض النظر عما سيجري ربحه أو خسارته.

يبدو الرجال المسنون أكثر تقدماً في السن وأكثر عزلة وعجزاً من النساء المسنات. فالسلطة وما تبعثه من ثقة في النفس، أي ما يسعى إليه الرجال، تفلت من أيديهم رويداً رويداً. لكن السيدات يقمن عادة بإرساء قواعد علاقات شخصية تتسم بالثبات والديمومة تساعدهن على تجاوز محنة مرحلة الخسارة. لكن إذا اقتصر تعريف

الربح على الحياة المهنية والثروة والسلطة فقط مع إغفال الصحة والحميمية الصادقة والارتباطات العاطفية في الحياة اليومية، فإن هذا الربح ما هو إلاّ الخسارة الكبرى.

النساء يحملن الأطفال ويقمن بتربيتهم وبتأمين الطعام للعائلة وبتنظيف المنزل وبأداء المهمات الروتينية اليومية ويصحبن الأطفال إلى المدارس وإلى ساحات الملاعب وإلى منازل أصدقائهم ويعدن بهم إلى المنزل، يقرأن لهم القصص قبل أن يناموا ويشعرن بالقلق لمرض أطفالهن ومدارسهم وحياتهم الاجتماعية، كل ذلك في الوقت الذي يعملن فيه خارج المنزل. لا يمكن أن نقدّر غيرية أولئك الأمهات حق قدرها لأنهن لا يظهرن في الصورة النهائية، رغم أنهن الفنانات الحقيقيات اللواتي يقمن بنحت التحفة الفنية من الخلف. ينبغي للرجال أن يتعلموا الكثير من أولئك النسوة، وأن يكتشفوا الدوافع الحقيقية الموجودة داخلهم وأن يؤدوا عملهم بدأب وحب وأن يقيموا، في الوقت نفسه، علاقات حميمة دائمة وثابتة تساعدهم على قلب الفشل إلى نجاح. ليس هناك ما يعبّر عن هذه الفكرة ببلاغة أكثر من القصيدة التالية للشاعر الإسباني أنتونيو ماخادو Antonio Machado:

ليلة أمس كنت نائماً
حلمت ـ وهذا خطأ رائع ـ
أن هناك خلية نحل في قلبي
وأن النحلات الذهبيات كانت تحوّل فشلي القديم
إلى أقراص بيضاء وعسل حلو.

حب الانتماء

أعلى الشجرات تضرب جذورها في الأرض عندما تشمخ نحو السماء

جيمس هِلمان

النفس بحاجة إلى تربة خصبة

كانت ثيلما، وهي امرأة عازبة في التاسعة والثلاثين من العمر وتعمل محللة كومبيوتر، تشعر على الدوام بشيء من القلق والكآبة لأنها، كما تقول، تفتقر: «إلى وجود رجل ووجود أصدقاء حقيقيين في حياتي.» كانت تتجاهل الآخرين بحجة أنهم مجرد معارف وتقول: «لو أنني أعيش علاقة خاصة مع رجل، لما كنت بحاجة إلى الأصدقاء.» كانت تحب عملها وتلقى فيه التقدير وتحصل على أجر جيد. لكن حياتها كانت خالية من أي شيء آخر، فقد كانت تظل في المكتب عدة ساعات إضافية بعد أن يغادره جميع العاملين، وعندما كان المسؤولون عن التنظيف يجبرونها بلطف على مغادرة المكتب،

كانت تتسكع في شوارع المدينة لتتفادى الذهاب إلى منزلها. وكانت تحاول إهمال وجبة العشاء في محاولة للتخلص من وزنها الزائد، لكنها في نهاية الأمر كانت تستسلم للجوع وتشتري علبة من الكعك المقلي من المخزن القريب، ثم تلتهم نصف ما فيها قبل أن تصل إلى منزلها وترمي النصف المتبقي في صندوق القمامة، لتعود لاسترجاعه في آخر الليل.

دأبت ثيلما على قولها أنها لا تحتاج إلا إلى وجود رجل في حياتها، فقد كانت تحب الشعور بالحرية المُطْلقة وغياب أية ارتباطات مهما كان نوعها. كانت تقول إن الرجال هم «هاجسها» لكنها لم تكن محظوظة في علاقتها بهم. ورغم أنها كانت جذَّابة بقدرٍ لا بأس به، إلاَّ أن قلة من الرجال فقط طلبوا منها الخروج برفقتهم عندما كانت أصغر سناً، كما أنها لم تعد تستمتع كثيراً بالخروج برفقة الرجال مؤخراً. قرأتْ جميع الكتب التي تتحدث عن كيفية إقامة حوار مع الرجال، وتابعت أخبار الفرق الرياضية وحفظت أسماء اللاعبين فيها كما درست سلوك الرجال وأساليب التواصل معهم. لكن الفرصة لم تسنح لها على الإطلاق لخرق أيٍّ من تلك «القواعد» المتعلقة بالتواصل مع الرجال. فسواء اتصلت بهم بالهاتف أم لم تتصل لم يكن هناك فرق، «هم» لم يتصلوا بها مطلقاً. بدأ القلق يساورها من أنها لن تعثر على زوج مناسب، وكان هناك بعض «البليدين» على حد تعبيرها الذين أبدوا اهتماماً بها، ولكن، «من هي المرأة التي يمكن أن ترضى بالزواج منهم؟ هل تتخيل إنجاب أطفال من رجال كهؤلاء

تحمل مورثاتهم كل ما يمكن جَمْعُه من قبح؟» كانت مشاعرها تجاه الرجال متطرِّفة، فقد كانت تكره الرجال الصلع والرجال القصار القامة والرجال البدينين والرجال الذين يلبسون النظارات.

لم تتمكّن من معرفة الكيفية التي تتعرف بها النساء الأخريات على الرجال. والمعالج النفسي الذي تتردّد إلى عيادته، الذي لم تكن تشعر وكأنها مريضته الحقيقية، فسَّر علاقة ثيلما بالرجال أنها «سلبية هائجة» أساسها «تحقيق الخوف». وانتهت المواعيد التي رتَّبها لها زملاؤها في العمل مع رجال غرباء بكارثة. بعد أن شاهدت فيلم You've Got a Mail دخلت إلى أحد مواقع المحادثة على شبكة الإنترنت ليكون نصيبها التعرُّف على رجل من يوغوسلافيا كان يبحث عن مواطنة أمريكية ليتزوجها بغية الحصول على تأشيرة دخول. كانت تكره فكرة التعرف على الرجال عن طريق الإعلانات في المجلات، لكن في إحدى الأمسيات وفي غمرة شعورها باليأس العميق، قامت باختيار إعلان من إحدى المجلات بعناية: «رجل في الثانية والأربعين، مدرّس، طوله خمسة أقدام وتسع إنشات، أشقر، رياضي، يبحث عن امرأة شابة جميلة تحب المشي في الحدائق والعشاء على ضوء الشموع ومشاهدة الأفلام السينمائية والعلاقات العاطفية الحميمة.»

لم يغمض لثيلما جفن في الليلة السابقة للموعد الذي حدَّدتْه مع الرجل. كان الموعد في شقته في تمام الساعة السادسة بعد الظهر. فقد كان مضطراً لمغادرة المنزل في الساعة السادسة والربع. عندما

قرعتْ جرس الباب دق قلبها بعنف حتى كانت تسمع نبضاته. فتح رجلٌ أنيق البابَ وسألها: «ماذا تريدين؟» أجابته: «أنا ثيلما». أوصد الرجل الباب في وجهها. تسمَّرت لبضع دقائق وكأن صاعقة انقضت عليها. تساءلت في نفسها: «ما الذي دفعه للقيام بذلك؟ هل أنا قبيحة إلى هذه الدرجة؟ ما هو نوع الشخص الذي يفعل ذلك مع الآخرين؟» شعرت بالإنهيار. لم تستطع القيام بأي عمل مدة يومين. خطرت لها أولاً فكرة إضرام حريق أمام باب منزله أو تلويث الباب بالطلاء. لكن ذلك لم يكن ليشفي غليلها. توصلت لقرار أن «القتل هو الانتقام المناسَب لأن رجلاً من هذا النوع يجب ألاَّ يترك حيّاً طليقاً في المجتمع.» لحسن الحظ سكنت سورة غضبها تدريجياً، لكن هاجسها بالعثور على رجل لم يهدأ.

لم يكن «هاجس» ثيلما بالرجال يحمل طبيعة جنسية، فهي لم تجد أية متعة في العلاقات الحميمة. كما أن صحبة الرجال لم تكن أيضاً هي الدافع، والواقع أن تبادل الحديث مع الرجال كان لها جهداً مضنياً، كانت تفضل صحبة النساء. وكل ما في الأمر أنها كانت ترغب في الزواج: «إذا كان الرجل لا يعاني سوى مشكلة واحدة فإن النساء يعانين مشكلتين: الزواج والوزن». كانت تعزو هاجسها بالرجال إلى قطع صلاتها «العاطفية» بعائلتها قبل سنتين عندما قَدِمَت لتعيش في نيويورك. ففي المنزل الذي نشأت فيه ثيلما، لم يتعرض أحد من أفراد العائلة لأذىً جسدي، وإنما هناك أذى نفسي متواصل، وهو ما أدى لإضعاف شعورها باحترام الذات. كانت والدتها تفضلُ

شقيقَتَها الصغرى عليها. وكان أبوها يقضي جلّ أوقات فراغه مع شقيقها الأصغر. شعرت ثيلما بالوحدة نتيجة حرمانها من والديها وإحساسها أنهما يرفضانها. نصحها المعالج النفسي الذي تردّدت عليه سابقاً بالابتعاد عن عائلتها لأن تلك العائلة كانت «الجو الأمثل لنمو العصابيين» قال إنها إن لم تنجُ بنفسها فلن تتمكن من تكوين عائلة خاصة بها. كما أضاف أن مقاومتها لإنشاء «رابطة انتقالية transferential» معه كان سببها انشغالها العاطفي الكامل بعائلتها. ورغم أن محاولة المعالج إجراء استقراء مصطنع للمرض لم تلق نجاحاً كاملاً، انفصلت ثيلما فعلياً عن عائلتها، بما في ذلك إخوتها، ليزداد شعورها بالوحدة والانعزال. كان أفراد عائلتها، وبخاصة أمها، يشغلون أفكارها ومشاعرها على الدوام، فهي لم تتمكن رغم كل شيء من قطع الرابطة السلبية التي تجمعها بهم.

إن الوحدة المكوَّنة من الأب / الأم ـ الطفل هي المبدأ المنظِّم الأقوى تأثيراً في الحياة. إذا وسَّعْنا هذا المفهوم ليشمل والديّ الأب والأم، رأينا التأثيرَ يكتسب قوةً إضافية. فتلك العلاقة العميقة الدائمة التي تنتقل من جيل إلى جيل وتضع الأساس لشعور أفراد العائلة بالأمان في قرارة نفوسهم هي التي تضفي على العائلة هذه الروح. كما أن التماسك، الذي يربط جذور الماضي بفروع الحاضر، يضفي على العائلة رسوخاً في حياتها في المستقبل. والعائلات الكبيرة العدد توفّر التربة الخصبة التي تنمو فيها روابط تقي أفراد العائلة من القلق والوحدة في هذا العالم. الأزهار المقطوعة لا تعمّر طويلاً، وحتى

أقوى الأشجار لا تستطيع الاستمرار في الحياة لدى اقتلاعها من الأرض. إن العائلة التي توفر الأساس لجذورٍ عميقة ممتدّة، توفُر التربة الخصبة التي تنمو فيها النفس.

إذا كانت البيئة الطبيعية للعائلة تفتقر لبعض المواد الخام المغذية المناسبة، فإنه ينبغي للنفس أن تسعى للارتباط بالأقارب وبالأشخاص الذين تجمعها بهم علاقات متينة، وذلك بغية الحصول على تاريخ مشترك وعلى شعور بالانتماء. ونحن إذا حافظنا على هذه العلاقات التي تنشأ أثناء الطفولة وفي سن الرشد، وتعهدناها بالرعاية، تولدت عنها روابط قوية تضفي على الحياة معنى. إن أغلى القصص في قلوبنا هي تلك التي تدور حول أنشطة جماعية ساهمنا فيها، سواء أكان ذلك أثناء المشاركة في حرب ما، أم أثناء التظاهر ضد حرب ما، أم المشاركة في اللعب مع فريق رياضي أو في تشجيع ذلك الفريق، أم في الإعداد لحملة خيرية أو المشاركة فيها. قد لا تكون تلك الأحداث تحمل بالضرورة طبيعة شاعرية أو تاريخية لدى وقوعها، لكن احتفاظنا بذكراها يهبها صوتاً ويجعل منها صدى يرجّع في الأسماع تاريخ عائلتنا الخاصة، ولكن بالمعنى الأوسع للكلمة.

إن جميع العلاقات التي نرتبط بها مع الآخرين في حياتنا الاجتماعية تتحول في نهاية الأمر إلى العائلة التي نعيش في كنفها والتي تعتبر أولى الصلات التي نرتبط بها في حياتنا وأكثرها ديمومة. نحن جميعاً بحاجة للشعور بالارتباط مع عائلتنا الأصلية، مهما كانت الخلافات التي تمزقها، فالعائلة هي أول مكان نشعر فيه أننا في موقع

ثابت راسخ. كلما كانت المياه أكثر عمقاً، أي كلما ازدادت درجة الشدة النفسية، توجَّب على المرساة أن تغوص إلى أغوار أعمق. نحن جميعاً ننتمي إلى عائلات، سواء أكانت عائلات طيبة أم شريرة، سعيدة أم شقية، مترابطة أم مفكّكة. والواقع أن هذا النوع من مراكز الاستقطاب (كما تجري مناقشتها على الصعيد الفردي) قد تكون بحد ذاتها مجرد أساطير أو خيالات لا نستطيع، أو لا نرغب، في كشف غوامضها. إذا استثنينا الانتهاكات الخطيرة، كالإساءات الجسدية أو العاطفية أو الجنسية التي تولِّد أذى لا تمحوه الأيام، فإن المشاكل المتعدّدة التي تواجهها العائلة تسهم بشكل جوهري في تقوية أفرادها وتساعد على نموهم وإغنائهم بالعواطف، رغم جميع المِحَن والآلام.

إن التجارب الحياتية للعائلة، تترك بَصَماتها في نفس الفرد. قد تكون هذه التجارب تفاعلات عادية، تحفل أحياناً بالخلافات والنزاعات والغيرة والحسد والتنافس، وقد تكون أحياناً أخرى شنيعة وقَذِرَةً. وهذا ليس غريباً، فالفرد والعائلة يشكلان جزءاً من الطبيعة ككل، أي أنهما طبيعيان كتراب الأرض، وأية محاولة للقضاء على ما في الطبيعة من شوائب، تزيل في طريقها التربة الخصبة. وبالتاليَ، فإن المبالغة في «تنظيف» السلوك العائلي، رغم أنها قد تجعل العائلة مقبولة أكثر ضمن المجتمع، غير أنها تؤدي بالإضافة لذلك إلى جعْلها خاوية النفس. هناك بعض المعالجين النفسيين ممن يدفعهم ميلُهم لتبسيط التحليل، إلى تشخيص حالة عائلة ما ووصف العلاج اللازم

لجعل سلوك هذه العائلة أكثر «طبيعية». عندما يتجاهل هؤلاء تاريخ الخلافات العائلية، فإنهم يتسرّعون في استنتاج نوع المشاكل، ولذلك لا يُقَدِّمون سوى حلول عقيمة. يبدو هذا الأسلوب أشبه بسحب خيط نافر من قطعة قماش نسجت بدقة حيث يظهر عليها شكل غني بالتفاصيل، أي أنه أشبه بتفكيك البنْية التي تربط بين أفراد العائلة. على المعالج، في هذه الحالة، أن يدرك غنى التفاصيل بوضوح وأن يساعد أفراد العائلة على البحث عميقاً داخل نفوسهم بغية العثور على التاريخ المكوِّن لتفكير أفراد العائلة وذلك لربطها بالنموذج البدئي archtypal للعائلة المتعارَف عليه اجتماعياً، لأن العائلة التي تظل مختلفة عن تاريخ النموذج البدئي للعائلة هي عائلة وحيدة تشعر بالارتباك والغربة، كما يشعر أفرادها وكأنهم أشخاص شاذون فقدوا الاتصال بماضيهم وبحاضرهم ومستقبلهم.

النمو باتجاه الأسفل: الصيرورة عبر الانتماء

خلال سِنِي نشأتها لم تشعر ثيلما بالانتماء الكامل لعائلتها، فقد ظلت مدة طويلة تعتقد أنها ابنة متبناة. اتسع شعورها بالغربة ليشمل حياتها في المدرسة ومع سكان الجوار. كانت العائلة دائمة الانتقال بسبب طبيعة عمل الوالد، ممّا جعل شعورها بالغربة يزداد. كانت الأم تجد أية صديقة تدعوها ثيلما للمنزل غريبة الأطوار أو غبية أو عليلة أو غير مقبولة لأي سبب من الأسباب، قائلة: «إنها ليست ممن يجدر بنا معاشرتهم». كانت تمنع ثيلما من الذهاب إلى الحفلات وإلى

الاجتماعات الأخرى، وكانت ثيلما تشعر بالحرج والارتباك في المناسبات الاجتماعية، فقد قالت لي: «لم يكن هناك شيء جدير بالاستماع لأقوله، لم يكن لدي ما أقدمه.» كما كانت تشعر بالاستغراب عندما يتكلم الطلاب الآخرون بسرعة وطلاقة وهم يضحكون. عندما كانوا ينظرون إليها أحياناً، كانت تتساءل: «هل يتكلمون عني؟ هل يسخرون مني؟» تَرَكَت تلك المشاعر في نفسها آثاراً لم تتلاش حتى الآن، فهي ما تزال تسأل نفسها: «لماذا لا يقترب الآخرون مني ويتحدثون معي؟ لا أحد يدعوني لأرافقه إلى الحفلات أو لقضاء عطلة نهاية الأسبوع. كثيراً ما أسمع زملائي في العمل يسألون بعضهم: هل ستذهب إلى هامبتونز بالسيارة أم بالطائرة؟» أمضت ثيلما حياتها عاجزة عن الاحتفاظ بالصداقات لأن تلك الصداقات لم تكن برأيها «حميمة بما فيه الكفاية». عندما وصلت إلى سن الثامنة والثلاثين لم يكن هناك أحد في حياتها ولا حتى في ذاكرتها. بل إنها تفتقر الآن حتى للعائلة «المجنونة». إنها لا تنتمي لأحد ولا لمكان. ولا عجب إذاً في أنها تشعر دائماً بالقلق والكآبة.

يؤكد كلّ علماء النفس والفلاسفة أن على الإنسان أن «يكون» قبل أن «ينتمي». لكن الكينونة والانتماء يعتمد كل منهما على الآخرْ. فالكينونة ليست حالة سكونية، إنها تتطور باستمرار، والإنسان لا يحرز سوى درجات من الكينونة. بل إننا، قد نكون أكثر دقة إذا نحن أشرنا هنا إلى «الصيرورة» لا إلى «الكينونة». فالانتماء يتداخل ضمن نسيج عملية صيرورة الإنسان بحيث يصعب الفصل بينهما.

عندما يولد الطفل يخرج إلى عالم. العالم المباشر للطفل هو أمه التي لا يستطيع تمييز نفسه عنها. ما على الطفل سوى الانتماء للأم ليحصل على احتياجاته كافة. إن علاقة الأم بطفلها لا تقتصر على كونها مجرد علاقة بين إنسان راشد يُعنَى بمخلوق ضعيف لا حيلة له ـ ولو أنها تحمل في طيّاتها شيئاً كهذا ـ بل هي في أساسها رابطة بدائية يلفها الغموض. ونحن نشترك مع جميع أنواع الحيوانات في هذا اللغز الغامض. ففي عالم البطريق مثلاً، الذي يبدو عاجزاً عن إيذاء أي مخلوق، نرى الأم تُبعد عنها بخشونة طفلاً تائهاً لأم أخرى. هذه الغريزة التي تدفع الأم للمحافظة على ما ينتمي إليها فقط، هي غريزة عامة وشاملة. نرى في المقابل أن الإنسان، وحتى بعض أنواع الحيوان، يمكن أن يَتَبَنَّوا أطفال الآخرين وأن يُعْنَوا بهم. هذا الشعور بالغيرية يتحدى كافة علوم الوراثة، ولا يمكن تفسيره سوى بالغموض الذي يكتنف إحساسنا بالانتماء إلى بعضنا البعض عند مستوى أساسي من الإحساس بالمشاركة.

عندما يبدأ الطفل بالنمو، تحدث الولادة النفسية: فهو يبدأ بالتحول من الانتماء الأمومي إلى كائن مستقل ويشرع بإنشاء علاقات مع الآخرين: الأب والأخوة والأقارب والجدّين والجيران. في البداية، يتمتع الطفل بالحب دون أن يبذل أي جهد من جانبه ويجري تقديمه إلى مجتمع العائلة دون أن يُطلب منه سوى الحد الأدنى من التصرفات المقابِلة، ابتسامة صغيرة مثلاً. عندما يصل إلى سن الالتحاق بالمدرسة، فإن مَنْ حوله يتوقعون منه أن يسعى للمشاركة

الفعلية، وذلك للمحافظة على وضعه كعضو ضمن المجموعة. يجب على الطفل هنا الارتباط بالمدرس وبرفاق صفه وبأصدقائه، والمشاركة في الأنشطة التي تجري خارج المنهاج الدراسي، كما يجب عليه أن يكون قادراً على الاختلاط بالآخرين وعلى المشاركة الاجتماعية. هناك بعض الأطفال الذين يتجاوزون سنّهم لكنهم يستمرون في اتخاذ موقف التلقّي السلبي الذي يميز سنوات الطفولة، وذلك في ما يتعلق بالمجتمع من حولهم، فهم يظلون دائماً بانتظار من يدعوهم للمشاركة. لكن الانتماء فعالية، وهو يتطلب وقتاً وطاقة والتزاماً. فكما يقول المثل القديم: إذا أردت أن يكون لك أصدقاء، فكن صديقاً. بعض الأفراد يظلون أسرى التحفّظ، فهم يخشون مكامن القصور لديهم ويعتقدون أن الآخرين سيكتشفون مواطن ضعفهم أو حماقتهم. لكن هذا الموقف يتحول في النهاية إلى توقّع يحقّق نَفْسَه بِنَفْسِه: رفْض الآخرين لهؤلاء الأشخاص. إن افتراض وجود إعاقة داخل النفس، ينطوي بداهة على كمال الآخرين. إننا جميعاً نعاني من مكامن قصور، كلٌّ بطريقته الخاصة.

إن ادعاء ثيلما أنها لن تكون بحاجة لأصدقاء إن كان هناك رجل في حياتها، هو وهْمٌ دفاعي شائع يدل على سوء التكيف. فلا يمكن حتى لأنجح الزيجات أن تتجاوز أزمة عزلة من هذا النوع. نحن بحاجة للأصدقاء وبحاجة للعلاقات الأقل حميمية مثلما نحن بحاجة لأكثر العلاقات حميمية، لأن كل نوع من العلاقات يخدم درجة مختلفة من الانتماء. فحتى لو وجدت ثيلما الرفيق «الكامل» وأنجبت

أطفالاً، فإن ذلك لن يمنحها ما تتوق إليه. تبين الدراسات أنه، رغم أن أية صداقة لا تكفي للتعويض عن فقدان إنسان تربطنا به صلة وثيقة وعن فقدان الحميمية العاطفية، إلاّ أن العلاقات الخاصة لا تستطيع وحدها إضفاء معنى على حياتنا. قام روبرت س. وايس Robert S. Weiss بدراسة حالة أزواج وزوجات بدّلوا خلال حياتهم الزوجية الحي الذي كانوا قد استقروا فيه فوجد أن الروابط الحميمة التي كانت تجمع الزوجين ظلت سليمة، لكن ما كان يشعرهما بالكآبة هو افتقاد الإحساس أنهما جزء من مجموعة أكبر. توحي هذه النتائج أن الإنسان، سواء أكان يعيش علاقات حميمة أم لا، فإنه بحاجة لشيء آخر، وهو الإحساس أنها تشكل جزءاً من مجموعة تتجاوز المجموعة التي تؤلفها العائلة والعلاقات الحميمة الأخرى.

يبدو الكون لنا، في أغلب الأحيان، كبيراً جداً. نحن نتوق لملاذ آمن، لانتماء محدّد الأبعاد. هذا الإحساس بالانتماء إلى شيء محدَّد يحمينا من الشعور باللامتناهي في داخلنا، وهو الإحساس الذي يحمله كل منا بصمت، والذي نشعر به أحياناً بصورة هاوية لا قرار لها. عندما ننتمي إلى مجموعة ما، فإنها تتحول إلى شاطئ الأمان الذي نرسو فيه ليحمينا من التهديد الغامض الذي يمثله اللامتناهي الكامن في داخلنا وفي العالم الخارجي من حولنا.

لقد أدى خيار ثيلما العيشَ حُرَّة دون أي ارتباط مع عزلتها التامة. يقول بيتر ل. بيرغر Peter L. Berger في كتاب *A Far Glory*: إن القيام باختيار مدروس، يحكم على الإنسان بالحرية التي تولد القلق

الوجودي. فأي قرار يمكن العدول عنه، يتوصل إليه الخيار الحر، لا يؤدي إلى استقرار النفس، لأن النفس لا يمكن أن تكون موضوعاً لخيار.

في كتاب *Escape From Freedom*، يعتبر إيريك فروم Erich Fromm الهروب من الحرية بمثابة العلاج للقلق الوجودي ولـ «سعينا بحثاً عن المجموعة». إن البنية الأساسية للمجموعة المفروضة على الأفراد توفر لهم طمأنينة الانتماء دون خيار. فضمن هذه المجموعات التي تفرض نفسها، نجد أن الفرد يتمتع بالخلاص الناجم عن القيود، عكس الفرد الذي ابتُلي بالحرية. فبدل القلق الوجودي الناجم عن الحرية، يعيش الفرد طمأنينة توفرها له الصلات الاجتماعية الوثيقة المتبادلة.

كانت ثيلما تعتقد أن الهدف الأساسي للجنس عند المرأة، هو الارتباط مع الرجل. ورغم حاجتها الشديدة لوجود رجل في حياتها، إلاً أنها لم تكن ترضى بالزواج من أيٍّ كان. إن الغالبية العظمى من النساء تأخذ الجنس على محمل الجد أكثر مما يأخذه الرجال، ولهن كامل العذر في ذلك، فالنساء يَتَحَمَّلن الوِزرَ الأكبر عندما يتعلق الأمر بالنتائج.

إلى جانب النزعة الوراثية الغريزية لدى النساء التي تتمثل في السعي لاستثمار الوظيفة الأبوية لدى الرجال، نرى النساءَ يوظّفن عواطفهن بقوة في علاقات طويلة الأمد. كانت ثيلما تدرك بحدسها كيف يفسر علماء النفس اهتمام النساء الشديد بالزواج من خلال

منظور تطوري. إن عملية التشخُّص Individuation لدى الفتيات تتطلب قطع رباط قوي يصلهن بأمهاتهن، اللواتي كنّ أول من ارتبطت به الفتيات وتعرفن من خلاله إلى ذواتهن، وهي عملية مزدوجة من التعرف إلى الذات ومن انفصال لا يتعين على الصِّبْية معاناتها. فَعِندَ الصِّبية، تظل الأمهات شخصيات يرتبطون بهن، سواء أتَمَّ الانفصال أم لم يتم. كما أن التعرف إلى ذواتهم من خلال آبائهم لا يتعارض بقوة مع عملية التشخُّص. في سنوات الشباب الأولى، يستطيع الصبية الخروج دون ارتباط ودون شعور بالازدواجية والتناقض. لكن الفتيات يستخدمن علاقاتهن كوسيلة للانفصال عن أمهاتهن. فهن بحاجة لارتباط دائم جديد بغية الخلاص من الارتباط السابق مع الأم. الصبية لا يضطرون للتخلص من الارتباط السابق لأن التحول إلى رجال وعلاقاتهم بأمهاتهم لا ينفي أحدهما الآخر، وهناك حالات نرى فيها بقايا ارتباط الصبية الأساسي بالأم وقد أصبحت مصدراً للمشاكل عند زوجاتهم.

لو أن ثيلما حافظت على صداقاتها ونمَّتها لما شعرت بهذه الحاجة الماسة للرجال. والواقع أن تلك الصداقات كانت ستزيد من فرص عثورها على رجل. لكننا نرى، لسوء الحظ، أن إلحاح المجتمع دون هوادة على العلاقات الرومانسية قد أدى لنشوء نوع من علاقات «الحب الزائف»، وذلك على حساب الصداقات.

يقول بعضهم إن لديه عدداً كبيراً من الأصدقاء، لكنك إذا طلبت منه تحديد نوع تلك العلاقات تكتشف أنهم لا يشْركون هؤلاء

الأصدقاء في أفكارهم وفي دواعي قلقهم وفي عواطفهم، حتى تجدهم لا يشعرون بالشوق لرؤيتهم. كما تكتشف أنهم لا يفرحون لفرح أصدقائهم ولا يشعرون بالأسى لآلامهم. «إذا لم يدمَ القلب عند فقدان صديق، إذن فأنت لم تكن صديقاً على الإطلاق، ولم تتجاوز علاقتكما مرحلة التعارف.»

الصداقة هي المأوى النفسي البديل. إنها ليسا حاجة اختيارية، بل هي أحد متطلبات النمو الشخصي. الحميمية النفسية لا تُعطى، إنها تنمو بمرور الوقت ونتيجة الالتزام والبقاء معاً عبر أحداث الحياة. تستطيع علاقة عابرة أن تنمو لتصبح حميمية عميقة كتلك التي نراها بين عاشقَيْن متيّميْن.

يستطيع الواحد أن يصادق عدداً من الأشخاص، لكن ليس هناك علاقتان متشابهتان، ولا يمكن لعلاقة أن تحل محل علاقة أخرى. إن إدخال شخص ثالث (حتى ولو كان صديقاً ثالثاً) في هذه الصداقة المزدوجة يغيّر طبيعة العلاقة، والسبب هنا لا يعود إلى فكرة توزّع المشاعر فقط فمجرد الحديث عن صديق مع صديق آخر يتعارض وتلك الحميمية.

ولا يحتاج الأصدقاء، خلافاً للفكرة الشائعة، إلى رؤية بعضهم بشكل منتظم أو لتكرار الاتصال ببعضهم هاتفياً، أو لتبادل رسائل طويلة أو بريد إلكتروني بغية الحفاظ على الصداقة. عندما ترسخ الصداقة في النفس فإنها تصبح جزءاً من الإنسان، وتتحول إلى ارتباط مندمج مع الذات. يمكن لهذا الارتباط أن يكون فعّالاً أو أن يظل

كامناً. فبعد انقطاع الصديقين عن بعضهما شهوراً، ولسنوات، بإمكانهما استئناف العلاقة من حيث انقطعت تماماً، كما يستطيعان إشراك بعضهما بعضاً بأمورهما وكأنهما لم يفترقا قط.

تضم الصداقة في ثناياها طيفاً واسعاً، إنها ليست ظاهرة من نوع الكل أو لا شيء. فبإمكان المرء تنمية معارفه وتعميق علاقاته إلى أن يتوصّل إلى الصداقة الحقيقية. صداقة كهذه تمتلك قواعدها الخاصة التي لا يمكن المساس بها: إنها متبادلة وغير محدّدة بشيء، لا يوجد شيء بديل يمكن أن يضع حداً لها، فليست ثَمَّة مكاسب ثانوية مُنتظرة منها. الغاية من العطاء هي الحصول على المكسب الأكبر: العواطف والحب. قد يأتي العطاء بشكل رسائل أو مكالمات هاتفية أو بشكل إدراك لأهمية اللحظات التي نقضيها مع الآخر. إذا كان هدف العطاء الوصول إلى ما هو أكثر من العلاقة نفسها، فإنه يتحوّل إلى دَيْن ننوء بحمله.

من بين العلاقات التي تجمع بين غرباء، تحمل الصداقة في ثناياها استطاعتها أن تبقى أطول العلاقات ديمومة. فالعلاقات العاطفية المُتَّقِدة، تدوم فترة محدودة غالباً. علاقات المدرس بالطالب تعتبر، بحكم التعريف، ناجحة حتى لو انتهت بأسرع مما نتصور، لأن معظم المدرسين يبعثون الملل في نهاية المطاف، وبخاصة إذا هم لم يستطيعوا أن يُدرِكوا أن المعرفة التي يمكن اكتسابها، تساوي كثيراً بين الأشخاص. كما تنتهي الصداقات المرتبطة بالعمل عادة بانتهاء العمل. هناك مثل قديم يتحدث عن صداقة تقوم على شراكة رجلين في ملكية بقرة: ماتت البقرة، انتهت العلاقة.

تصف ماريان ويليامسون Marianne Williamson في كتاب *A Return to Love*، الفرق ما بين صداقة حقيقية وأخرى مزيفة:

> في الصداقة المزيفة، يتصور كل طرف لدى الآخر ما ليس لديه هو. يجتمعان ليسرق كل منهما الآخر. يظلان سوية إلى أن يعتقدا أنه لم يعد هناك ما يمكن سرقته، ثم يتركان بعضهما. أمّا الصداقة الحقيقية فهي تنطلق من مقدمة مختلفة. ينظر كل طرف إلى داخل نفسه فلا يجد أي نقص.
>
> يقوم بتوسيع مدى ذاته عن طريق الارتباط بشخص آخر كامل النفس مثله تماماً.

تجميع قطع الذات: بقاء الأقل صلاحية

لم تكُفّ عائلة ثيلما عن الانتقال من مدينة لأخرى عندما كانت ثيلما طفلة، لكنها كانت دائماً تعيش في مدن صغيرة متشابهة متجانسة السكان، في وسط المنطقة الغربية من الولايات المتحدة. ولم يختلط أفراد العائلة كثيراً مع بقية السكان، لكنهم استفادوا من تلك التجمعات التي كانت توفر الاستقرار والاستمرار لعائلة مفكّكة غير مستقرة كعائلة ثيلما. لم تقدّر ثيلما تلك الميزة حق قدرها وقرّرت الرحيل لتعيش في نيويورك ظناً منها أنها قد تكون أكثر انسجاماً مع أسلوب الحياة المتحرّر من الالتزامات في تلك المدينة. لكن الانتماء إلى مجتمع يتكون من عناصر مختلفة يتطلب جهداً وعزماً لا يستهان بهما.

لا يقتصر الأمر هنا على الأشخاص الذين نشأوا ضمن عائلات شبيهة بعائلة ثيلما، بل إن الأشخاص الذين نشأوا في كنف عائلات

مستقرة معرّضون هم أيضاً للأذى وذلك في غياب مجموعة توفر لهم الثبات والاستقرار. إن تبلور الإحساس بالذات لا يتطلب فقط أبَوَيْن يدعمان الفرد ويثبتان موقفه، بل يتطلب أيضاً مجتمعاً يعيش ذات الإيقاع. والعائلة التي تعيش بانسجام ضمن بيئة مستقرة متناغمة، هي وحدها التي يمكنها الحيلولة دون بروز مشاعر الغربة لدى أفرادها، والمحافظة على تماسك وحدة العائلة. إن اضطراب الإحساس بالهوية الذي يُبتلى به الشباب في المدن الكبرى ينشأ جزئياً عن تفتت الحياة العائلية. فحتى أطفال العائلات التي تنعم بجو عائلي سليم يكونون عرضة لأساليب الحياة التي تتميز بالتشتت والفرقة ضمن المجتمعات الكبيرة المكوَّنة من عناصر مختلفة. فأسلوب الحياة الذي يبدو في المجتمعات الصغيرة انحرافاً عن العُرْف، أي نموذجاً غير مرغوب لتحديد الهوية، يتحول في المجتمعات الكبيرة إلى أسلوب حياة بديل. تصبح هذه البدائل مرغوبة من أجل العملية المعاكسة لتحديد الهوية counteridentification، أي أنها تغدو سبلاً ملائمة يرفض الفرد من خلالها قِيَم والدَيْه.

لدى معالجة معضلات الهوية في الحياة المعاصرة، يتحدث كينيث غِرغِن Kenneth Gergen عن أهمية تماسك المجتمع. يمكن تعريف أكثر أشكال الانحطاط شيوعاً على أنه «المجتمع المؤلف من عناصر مختلفة»، حيث يتلاشى التناغم في أساليب الحياة لصالح عدد من أساليب العيش التي تؤدي إلى التشتت والفرقة. إن المجتمعات المؤلفة من عناصر مختلفة لا يمكن اعتبارها إضافات جديدة إلى

المشهد العام، فهي تنشأ حيث يهاجر الناس وتسهم كل أساليب التشرّب الاجتماعي في الإسراع بعملية نموها.

إن مدناً كبيرة، مثل نيويورك، يمكن أن تنحو الأمور فيها هذا المنحى، قد تستفيد بطريقة ما من هذا التغاير، لكن الأشخاص من نوع ثيلما يغلب أن يعانوا من الارتباك. فهم يخسرون بسهولة تلك الخاصية التي تدعم الفرد وتثبت موقفه والتي تتميز بها المجتمعات الصغيرة، لينتهي الأمر بهم إلى اكتساب الثقافة التي لم تتبلور بعد ليعيشوا في ظلالها. إذ يجب تأمين التوازن عندهم عن طريق أواصر أكثر وثوقاً وتركيبة أكثر شمولاً. هنا تكتسب العائلة كثيرة الأفراد، والدين والمدرسة والفعاليات الاجتماعية أهميةً أكبر ضمن عملية موازنة التأثيرات المؤدية للتشتت التي تميِّز مجتمعاً من هذا النوع.

بذور الأسى مزروعة في حياة كل منا، المشاركة تُقوّينا على تحمّل الأسى

كانت ثيلما، الغارقة في عزلتها، تعتقد أنها المرأة الوحيدة في مانهاتن التي عانت من إهمال أمِّها، ومن عدم حب أبيها لها، ومن عدم وجود أصدقاء حقيقيين، ومن فقدانها الأمل في الزواج. لم تكن تعرف أن ما ترغب به هو الزوج والأطفال أم أنه شيء آخر. لكن شعورها أنها قد اختيرت دون غيرها، وأنها الوحيدة التي تعاني محنة كهذه، كان يحجب أحياناً صراعها مع تلك الأفكار. ولطالما تساءلت: «لماذا أنا بالذات؟» وما زاد الأمر سوءاً، أن شعورها

الواضح برثاء الذات، الذي كان يحل مكانه أحياناً اتهام للذات (لا بد وأنني أستحق ذلك بشكل أو بآخر)، جعلها أقل جاذبية للآخرين وأكثر حساسية في مواجهة الأذى النفسي. فقد كان أي حادث سلبي، مهما صغر، يؤدي إلى شعورها باليأس التام. إذا انكسر ظفرها، يكون الوقت قد حان لتضع حداً لحياتها البائسة. ضمن مجال علاقاتها النادرة السطحية، كان معارفها يصوّرون حياتهم على أنها كاملة تقريباً. هناك عَقْد اجتماعي يقضي بعدم الرد على سؤال: «كيف حالك؟» بسرد سلسلة من المشاكل الطبية والنفسية.

في لحظات العزلة تغدو آلام المرء فوق طاقته على الاحتمال. ويعود السبب جزئياً إلى أن الإنسان يشعر أنه قد اختير دون غيره لمعاناة الألم. كما يفترض، مخطئاً، أن حياة الآخرين تسير على ما يرام. ربما كان هذا الافتراض صحيحاً في لحظة معينة. لكن عبر مسار حياة بكاملها، ليس هناك إنسان آمن من تقلبات العيش. إننا لا نستطيع وضع تعريف للعيش من حيث مسراته فقط، بل من حيث أحزانه أيضاً: فهي العناصر الأساسية لوجودنا في هذا العالم. نحن جميعاً نفقد أشخاصاً نحبهم، ونمرض، وفي النهاية سوف نموت جميعاً، دون أي شك.

إن فقد المرء لشعره ليس بالتأكيد كفقده لعمله، وفقده لعمله لا يمكن أن يقارَن بموت إنسان يحبه. لكن إهمال دعوة إلى حفل ما يُعتبر عند بعضهم أمراً لا يقل إيلاماً عن إصابتهم بمرض. عندما يقع هؤلاء صرعى المرض، يبدأون التفكير بدرجة حماقتهم عندما شعروا

بكل ذلك الألم أمام مسائل تافهة. إنها لسُخرية أن الدماغ لا يميّز بين المنبهات stimuli السلبية. فوجود بعض التجاعيد في العنق قد يزعج صاحبها بالقدر الذي يزعجه فيه فقدانه لبصره، لكن قبل أن يفقده بالطبع، ويكون الأمر دائماً أسوأ عندما يتعلق بك.

هناك حكاية طريفة عن رجل عدَّد أمام رجل دين جميع المشاكل التي كانت تحيق به: هجرتْه زوجه وطُرد من عمله، وأولاده في مأزق وصحته في تدهور. أجاب رجل الدين: «هناك دائماً ما هو أسوأ». سأله الرجل متعجباً: «وكيف ذلك، كيف يمكن أن يكون الأمر أسوأ مما هو عليه؟» أجاب الرجل دون أن يرف له جفن: «كان يمكن أن تكون تلك المشاكل من نصيبي أنا!.»

نرى من ناحية أخرى أن المشاركة العاطفية مع الآخرين، بخلاف العزلة، تجعل الفرد جزءاً من المجموعة وتشعره أن الأحزان والمسرات تصيب جميع الناس. إن الشعور بالانتماء يخفف من الانشغال التام بالأفكار المتركزة حول الذات، ويضعف الشعور برثاء الذات. كما يسمح للإنسان بمشاركة الآخرين أحزانهم. ورغم أن الأحزان والمسرات تبدو وكأنها تُعقِّد المشكلة، لكنها تساعد الإنسان على تجاوز آلامه الخاصة بأن تقدم له وسيلة بديلة للمعاناة.

تحكي قصة صينية قديمة عن أم فقدت ابنها الوحيد. ذهبت المرأة وقد غلبها الحزن إلى معلّم روحي تسأله تعويذة سحرية تعيد الحياة لابنها. نصحها المعلّم الروحي أن تطوف القرية بحثاً عن بيت لم يعرف سكانه الحزن. وحيثما ذهبت المرأة، سواء إلى الأكواخ أم

إلى القصور، كانت تسمع قصة بعد أخرى تحكي عن الحزن وعن سوء الحظ. في النهاية، انشغلت المرأة بالاستماع إلى أحزان الآخرين ومدِّ يد العون إليهم حتى نسيت أحزانها.

الانتماء عبر مشاعر الإشفاق والحنان

لم تكن عائلة ثيلما تنتمي إلى أية منظمة سواء أكانت دينية أم اجتماعية أم سياسية أم مدنية. كان والداها يذهبان، على مَضَضٍ إلى اجتماع الأهالي والمدرسين دون أن يشاركا في المناقشات. وكانت فلسفتهما في الحياة تقوم على مبدأ «نحن لسنا بقطيع». تعلمت ثيلما من عائلتها أن الحبَّ يمكن مقايضته، شأنه شأن أية سلعة. لم تكن تشعر بالتعاطف مع أية قضية أو أية مجموعة من الناس بل كانت تشعر باللامبالاة بمعاناتهم. لكنها، من ناحية أخرى، لم تكن تؤذي أحداً، وكانت تردّد: «أنا لست قديسة ولا خاطئة». أمّا الأشخاص الذين كانوا يخدمون الغرباء في المطاعم التي تؤوي المحتاجين، فكانوا برأيها دجالين مذنبين. لم تكن تشارك في فعالية عامة. كانت «فرداً» ـ رغم أنها لم تتمكن من استنباط صيغة لفرديتها بسهولة ـ لا تريد شيئاً من الآخرين ولا ينبغي، مقابل ذلك، أن يتوقع منها أحد تقديم أي شيء. لم تكن الأعراض التي تعاني منها أكثر من مجرد ذكرياتها.

إن التأكيد المفرط على فلسفة ترتكز على الذات يتعارض مع الانتماء. كما أن التعبير المفرط عن فلسفة تقوم على الارتباط مع الغير، يصادر الفردية. علينا أن نُبقي الأمرين ضمن الحدود المعقولة.

إن في أعماقنا جميعاً رغبة بالانتماء عبر أساليبنا الفردية والثقافية. يصف هاغاو كاواي Hagao Kawai كيف أن أسلوب استهلال الحديث من قِبَل محاضِرَيْن من ثقافتين مختلفتين ـ شرقية وغربية ـ يُبرز محاولة هذين المحاضِرَيْن الاتحادَ مع الجمهور: فاليابانيون يبدأون حديثهم بالاعتذار، بينما يفضل الأمريكيون أن يبدأوا الحديث برواية طرفة. لكن الأسلوبين يسعيان نحو الهدف ذاته: الانتماء. يقول كاواي: «عندما يجتمع اليابانيون في مكان واحد، فإن شعوراً بالوحدة يجمعهم سواء أكانت هناك معرفة سابقة تربطهم، أم لا. يجب ألاَّ يقف الفرد وحيداً بمعزل عن الآخرين. فعندما يقف الشخص خطيباً، عليه الاعتذار مؤكداً أن الفرد لا يختلف عن الآخرين في شيء. أمّا في الغرب، فالناس، وإن جمعهم مكان واحد، فإننا نجد كل شخص منهم منفصلاً عن الآخرين كفرد قائم بذاته. وعندما يقف أحدهم خطيباً، فإنه يفضل أن يبدأ حديثه برواية طرفة، مما يسمح لجميع الحاضرين الشعور بالتماثل، وذلك بالضَّحِك سوية.»

تحويل الولع إلى تعاطف

البذرة لا ترى الزهرة مطلقاً

من أقوال زن

سألتُ ثيلما عن الشيء الذي يثير حماسها، إن كان ثمة شيء من هذا القبيل. هل هي مولعة بشيء ما؟ فكرتْ ملياً ثم قالت إنها قد تكون مولعة بالعدل والإنصاف. قالت: «أعتقد أنني تعرضت في

طفولتي لمعاملة ظالمة من قِبَل والديّ وإخوتي. لم يكن هناك ما يدعو والديّ لمحاباة أحد أطفالهما على حساب آخر بذلك الشكل الواضح. أنا لم أكن طفلة صعبة المراسة. أعتقد أن الظلم سلوك مدمر. لو كنت محامية، فإني ربما كنت عملت على الدفاع عن الفقراء الذين لا يستطيعون تحمل أعباء دفع تكاليف المحامي.»

لقد نَبَّهَتني كلماتُها إلى نقطة جيدة للانطلاق: تنمية هذا المبدأ الأخلاقي الشخصي وتحويله إلى مبدأ أخلاقي عام. إن تحويل الولع بشيء ما إلى تعاطف هو أحد المعجزات التي نسمع بها أحياناً أو نقرأ عنها. فقد سمعنا، مثلاً، عن رجل عجوز قام باستثمار دخله الضئيل وجمع ملايين الدولارات ثم منحها إلى مؤسسة ثقافية. وهناك سكرتيرة، تعمل طوال اليوم لأنها مضطرة لإعالة أسرة كبيرة، تقضي أمسية واحدة كل أسبوع وهي تعمل متطوعة في نزل للفقراء تابع لإحدى المؤسسات الدينية، كما أن هناك مدرّساً متقاعداً يعمل وكأنه لم يتقاعد بعد، ويساعد أطفال إحدى المناطق الفقيرة، دون أجر بالطبع. وسمعنا أيضاً عن سيدة افتتحت متجراً صغيراً تعرض فيه ثياباً جمعتها عن طريق التبرعات تقدمها إلى شابات يبحثن عن عمل، كما تقوم بتدريبهن على كيفية التصرف في المقابلات عند تَقَدُّمِهِنّ بطلب عمل. أنا واثق أنكم باستطاعتكم أن تأتوا بعشرات من المعجزات من هذا النوع في كل يوم.

إن الاهتمام بالمصلحة الذاتية دون غيرها هو سلوك يعبّر عن خواء النفس. يقول توماس مور في كتاب *Original Self*: «لكي تكون

لدينا روح، يجب أن يُسلب منا شيء. تستوجب عملية إفراغ المحتويات الضرورية هذه بعض التواطؤ من جانبنا أثناء السطو، وبعض التغاضي الذي يتعارض مع أهدافنا، إضافة لشيء من الإهمال في دفاعاتنا.» نصيحة مور هنا هي أن المرء بحاجة لا لترك الباب موارباً فقط، بل هو بحاجة لعدم المبالغة في التفكير بحماية المنطقة حيث يتعذّر عملية السطو.

تقول حكاية تركية قديمة تعود إلى القرن الثالث عشر، إن نصر الدِّين خوجة المسن المريض كان يحاول زرع شجرة برتقال. فمرّ به رجل، ونظر إليه برهةً ثم قال له وهو يشعر بالشفقة عليه: «لماذا تزرع شجرة لن تعمّر لتأكلَ من ثمارها؟» أجاب خوجة: «هذا صحيح. لكن الأصحَّ هو أنني أكلت كثيراً من ثمار أشجار كان آخرون قد زرعوها.» التبادل المشترك ـ أي الأخذ والعطاء ـ هو أحد سُنن الحياة الأساسية. حياتنا قائمة على تبادل كهذا، شهيق وزفير، تناول الطعام والتخلص من الفضلات، تَلَقّي المساعدة، ومد يد العون، التعلُّم والتعليم. يجري هذا التبادل عند جميع مستويات الوجود ويقوم بدور عنصر التماسك في المجتمع. بإمكاننا طبعاً أن نصل إلى الحد الأقصى عن طريق التبادل الشامل، كما فعل خوجة، أو أن نكتفي بالحد الأدنى وذلك في تبادل فردي محدّد، كما فعل توماس هوبز Thomas Hobbes في الحكاية التالية. في كتاب *The Art of Happiness: A Handbook of Living*، يورِد الدلاي لاما قصة تتعلق بهذا الفيلسوف المثير للجدل، الذي كانت آراؤه المتشائمة تَعْتَبِر النوعَ

البشري نوعاً عنيفاً في تنافسِه تشغله النزاعات ولا يعبأ إلا بمصلحته الذاتية. رغم إنكار هوبز لوجود خير جوهري في الطبيعة البشرية، إلاّ أنه شوهد يوماً يمنح نقوداً لفقير. وعندما سُئل عن سبب هذا التصرف الذي يدل على الكرم، الذي لم يكن إحدى صفاته المميزة، كان رده السريع: «أنا لم أفعل ذلك لمساعدته بل لأخفف من وطأة الحزن الذي اعتراني لدى رؤية شِدَّةِ فقره.»

ليست العطايا، سواء أكانت شاملة أم فردية محدّدة، أعمالاً غيرية بالكامل، بل إنها مصدر بهجة لنا أيضاً. فالسعي لإيجاد طريقة لخدمة الآخرين والوصول إلى هذه الطريقة يشكلان مصدراً فعالاً لشعورنا بالسعادة. يقول ڤولتير Voltaire، على لسان كانديدا: إن سعادة الإنسان هي في رعاية حديقته. لكن السكينة المطلقة تأتي نتيجة العناية بحدائق الآخرين.

الواحد يتألف من كثرة

تطوعت ثيلما للعمل في جمعية لتقديم المساعدة القضائية كضاربة على الآلة الكاتبة ومحرّرة وذلك في بعض الأمسيات وعطل نهاية الأسبوع، بغية «مسايرتي» فقط. وإني أرى أن الإثارة والفضول نحو خدمة الآخرين بشكل متعمد دون الحصول على فائدة شخصية واضحة كانا يملكان عليها نَفَسَها.

بعد انقضاء أول عطلة نهاية أسبوع، تغيرت أفكارها تماماً.

«المكان يغمره البؤس. كان هناك متشرد أُلقي القبض عليه بتهمة تعرية نفسه علناً، قال إنه كان يقضي حاجةً عند زاوية الطريق لأن أصحاب المطاعم أو المكاتب لا يسمحون له بدخول مبانيهم لهذا الغرض. وكانت هناك أيضاً مراهقة هاربة من منزل عائلتها في مينيسوتا ضَرَبها كان يدفعها إلى البغاء لأنها أخفت عنه النقود، فقامت بدفعه تحت عجلات سيارة. وهناك شاب وسيم حاول التحرش برجل شرطة متخف، وثلاث مومسات سود كن يدافعن بلهجة مرحة عن حقهن في ممارسة البغاء، وشاب من جمهورية الدومينيكان طَعَنَ صديقته لأنها قرّرت التخلّي عنه، وآخرون أيضاً. قضيت هناك عشر ساعات من كل يوم من أيام عطلة نهاية الأسبوع بكاملها، كنتُ مُنهكةً تماماً مساء يوم الأحد ليس بسبب العمل بل بسبب القصص الحافلة بالألم والمعاناة التي كنت أسمعها. لم أنم سوى ساعات قليلة طوال ليلتين. في الواقع، إني شعرت بشيء من البهجة. لم أكن أنوي أن أخبرك بكل ذلك، فقد تظن أن الأمر قد انتهى عند هذا الحد.»

لم يخطر ذلك ببالي مطلقاً. وفي الأسبوع التالي، بدأت ثيلما تتذمر: «هذا يفوق طاقتي على الاحتمال. أولاً، لا يبدو أن للأمر نهاية، كل يوم أصادف مزيداً من تلك القصص بل وأسوأ منها. إن هؤلاء الأشخاص يشغلون تفكيري حتى أثناء ساعات العمل، إنهم لا يفارقونني حتى في الأحلام. حلمت ليلة أمس أنني كنت أسير في الشارع الثامن مع المومسات السود وتم توقيفي من قبل رجال الشرطة

بتهمة انتحال شخصية محامية. لقد بدأ ذلك يسبب لي الألم. أعتقد أن فكرة التعاطف ليست فِكْرَةً نَيِّرَة.» بدأت ثيلما تجرِّب معاناة من النوع الجيد، المعاناة مع الآخرين.

يقول المؤرخ جوزيف كَمپبِل Joseph Campbell: «التعاطف compassion يعني لي تماماً ما تقوله الكلمة، فمعنى الكلمة هو «المعاناة مع suffering with». إنه المشاركة بشكل مباشر في معاناة شخص آخر حتى أنك تنسى نفسك وسلامتك وتقوم بشكل عفوي بتأدية ما هو ضروري.» هذا التعريف يعكس مد اليد للآخرين بشكل متعاطف وحاسم. بالتالي، يمكن اعتبار التعاطف أقوى العناصر التي تضفي التماسك على المجتمع الذي يتلاحم نتيجة إدراكه أن معاناته (ومساراته) ترتبط بشكل وثيق بالمشاعر المماثلة لدى الآخرين، وهذا الإدراك يجمعنا مع كلٍّ واحد. وكما قال أحد الحكماء، عندما يكون الطقس شديد البرودة، فإن هناك طريقتين تدفئ بهما نفسك. الطريقة الأولى هي ارتداء معطف من الفراء والطريقة الثانية هي إيقاد نار. ما هو الفرق؟ الفرق يكمن في أن ارتداء معطف من الفراء يدفئ الشخص الذي يرتديه فقط، بينما إيقاد النار يؤدي إلى تدفئة كل من يقترب منها.

تساءلت ثيلما: هل يُعتبر قضاء وقت فراغي مع هؤلاء المنبوذين والمومسات والمجرمين، في محاولة لمساعدتهم على خداع النظام القضائي ليتمكنوا من تكرار سلوكهم، هل يُعتبر تعاطفاً مع الأفراد أو

مؤامرة ضد المجتمع؟ وما الذي أحصل عليه في المقابل؟ أعرف أنك ستقول يجب عليَّ ألاَّ أتوقع شيئاً، لكن، هل أنا مضطرة لمعاناة الكوابيس؟.

إذا كانت الأعمال التي نقوم بها تتَّجه لخدمة الذات، فإنها تبعث في النفس الرضى وتجعل المرء قادراً على كل عمل يؤديه. وإذا توجّهت لخدمة الآخرين فإنها تبعث في النفس شعوراً أكثر عمقاً بالقوة وبالأهمية. إن المفاهيم التنافسية الذاتية المتعلقة بالأعمال تجعلنا نغفل عن دور هذه الأعمال في خدمة المجتمع. هناك ثقافات تطلب من أفرادها العمل لمصلحة المجتمع. ويُعتبر المبدأ الاجتماعي القائل إن الفرد يخدم نفسه بطريقة أفضل عندما يكون في خدمة الآخرين، جزءاً لا يتجزأ من تلك الثقافات.

التعاطف، هو في واقعه عمل يتسم بالسخاء وذو طبيعة تبادلية، رغم أنه يبدو ظاهرياً وكأنه لا يفيد سوى الشخص المُتلقّي مباشرة. إنه ينطلق من هذه النقطة، لكنه لا ينتهي فيها. يروي روبرت فولهيوم Robert Fulghum قصة مينون الذي جاء إلى دلهي للبحث عن عمل في دوائر الدولة. سُرِق منه في محطة القطار جميع ما يملك بما في ذلك نقوده وبطاقة هويته. أصبح معدماً لا يلوي على شيء وكان عليه العودة إلى مدينته سيراً على قدميه خالي الوفاض. وفي غمرة يأسه، ذهب لمقابلة رجل عجوز وشرح له المأزق الذي كان يواجهه وتذلّل إليه طالباً قرضاً بمبلغ خمس عشرة روبية تساعده على تسيير أموره حتى يجد عملاً. أعطاه الرجل المال دون أي تردّد، وحينما سأله

مينون عن عنوانه ليرد له الدين، رد قائلاً إن مينون مدين بالمال لأي غريب يأتيه طالباً مساعَدَتَه، وليس له شخصياً، لأن المساعدة قد جاءت من شخص غريب، وبالتالي يجب أن تُرَد إلى شخص غريب.

العيش من أجل الجميع يجعل الفرد يعيش من اجل ذاته

يحمل كلّ منا في تركيبه الوراثي نزعة الغيرية الأنانية selfish altruism ويؤدي أسلوب تفكيرنا أحياناً إلى تشويه هذا المبدأ الوراثي، وعندها لا نكتفي أن نتصرف وفق مبدأ «الفرد من أجل ذاته فقط»، بل نتوقع أن يكون «الجميع من أجل الفرد» (أي من أجلي أنا) مما يؤدي إلى إتلاف القالب الأصلي لمبدأ التبادلية الذي يعتبر أساس الوجود.

يخسر الشخص الأناني من حيث يربح، لأن الربح الذي يرتكز على استنزاف الآخرين يؤدي بطبيعته إلى طريق مسدود. فالأنانية تدمر أساس الحياة، وهو ما يُلحق الأذى بالفرد نفسه. إن جميع العضويات تميل غريزياً لحماية بيئتها بغية الحفاظ على وجودها، ويبدو أن البَشَر وَحْدَهم ألغوا هذا المبدأ التعاقبي epigenetic. التعاقب epigenesis هو عملية تدريجية يجري فيها نقل المعلومات، بالشكل الذي يتم فيه تعديلها حسب التأثيرات البيئية، إلى جوهر وسلوك عضوية ما. تبدأ هذه العملية لحظة الإخصاب وتستمر طوال الحياة. الجنين، على سبيل المثال، مهيّأ وراثياً ليعيش في رحم الأم على حسابها لا على حساب سلامتها الصحية، لأن تعرُّضها للخطر يؤدي إلى موته. يَجْهَدُ الجنين للحصول على كُلِّ مادة غذائية إضافية يمكنه الحصول عليها

من الأم، بينما تبذل الأم جهداً لا يقل عن جهد الجنين وذلك لمواجهة محاولاته. عندما يختل ميزان القوة القائم بين الجنين وبين الأم، نتيجة جهد قام به أحدهما لخدمة مصلحته الذاتية، سواء أكان متعمداً أم بيولوجياً، فإن حياة أحدهما أو كليهما تتعرض للخطر.

تبدأ المناوشات، إذن، في الرحم. ويُعْتَبر نمو الجنين النمطَ البدئي للصراع بين العضوية وبيئتها، وهو الصراع الذي يتكرّر على امتداد حياة جميع المخلوقات. يجري حل الصراع عن طريق حلول وسط تؤمِّن استمرار حياة أطراف الصراع. وإذا لجأنا للتعميم، نلاحظ أن المبدأ التعاقبي يؤكد على أن كل ما ينمو، فهو ينمو وفقاً لمخطط أساسي، كما يؤكد أيضاً على أن جميع الأجزاء تنشأ عن هذا المخطط الأساسي الشامل. تأتي على كل جزء فترةٌ زمنية يهيمن فيها بشكل خاص إلى أن تنشأ جميعُ الأجزاء لتشكِّل كلاً متكاملاً يقوم بتأدية وظيفة معينة. خلال مرحلة الهيمنة تلك، يجب أن يتساوى اهتمام الفرد بنفسه واهتمامه بالأساس، أي بالقاعدة التي نشأ منها. وأي نجاح يحققه الفرد على حساب محيطه الطبيعي أو الاجتماعي يُعتبر خيانة لهذا التوازن الإلهي. فقط عن طريق العيش من أجل الآخرين، يمكن للفرد أن يعيش من أجل ذاته.

هناك قصة تُروى عن الزعيم الوطني الهندي العظيم «المهاتما غاندي» تقدم مثالاً عن هذا المبدأ. كان من المعروف عن غاندي أنه عندما يستقر في قرية ما يبدأ مباشرة بخدمة سكان القرية في كل ما يحتاجونه. وعندما سأله صديق له إن كانت دوافعه لخدمة الفقراء هي

إنسانية محضة، أجاب غاندي: «أبداً. أنا هنا لأخدم نفسي فقط، لتحقيق ذاتي عبر خدمة الآخرين.» إن التعاطف الحقيقي الذي نشعر به تجاه الكائنات البشرية الأخرى يسدي لنا، في الوقت نفسه، خدمة كبيرة، إنه علاج نتبادله مع الآخرين. ولكي يُعتبر كرم النفس هذا رؤوفاً وأخلاقياً، يجب أن يتّسع ليشمل كل شيء، لا مجرد الناس الآخرين فحسب.

وَهْبُ النَّفْس

بدأت ثيلما تشعر بالإحباط. لم يقتصر الأمر على الكوابيس التي كانت تعاني منها، بل كانت تشعر بالغضب من بعض العاملين في جمعية تقديم المساعدة القضائية لأن جهودها لم تلق التقدير اللازم. حتى الأشخاص الذين كانوا يتردّدون على الجمعية طلباً للمساعدة لم يتوجهوا بالشكر إليها بعد إنقاذهم من براثن القانون، بل إلى المحامين. قالت لي: «لم أكُنْ من قَبْلُ أحسُدُ الرجال، لكن هذا الشعور بدأ يراودني الآن.» كان المحامون أنفسهم يبدون «غافلين» عمّا تشعر به من «حاجة إلى إشارة تنم عن العرفان». وكانوا، كما قالت: «يشعرون وكأنني أمر مفروغ منه.» وجدت نفسها في الجمعية تعمل أيضاً ساعات أطول ممّا يعمل الآخرون، كما كانت تغادر المكتب لدى وصول المسؤولين عن التنظيف. شعرتْ بشيء من الدهشة لدى اكتشافها أنها ربما كانت تطيل البقاء في عملها الأصلي، وفي عملها في الجمعية أيضاً، كي تلتقي بالأشخاص المسؤولين عن

التنظيف، فقد كانوا بالغي اللطف معها. خطرت على ذهنها مدبرة المنزل الألمانية التي كانت تعاملها بلطف شديد، وقالت بصوت أشبه بالصراخ: «كم أفتقدك يا برثا.» لم تكن برثا قد خطرت ببالها منذ سنوات، تساءلت ثيلما: «لماذا كانت تعاملني بهذا السخاء في الوقت الذي لم أكن أملك فيه ما أقدمه لها في المقابل؟.»

النفس البشرية هي عيّنة صغيرة تعكس طبيعةً أكثرَ شمولاً، بكل ما تحويه هذه الطبيعة من ألغاز. وبالتالي، فإن علينا مقاربَة هذه النفس بذات الدرجة من الرهبة والتواضع اللذين نشعر بهما عند تأمُّل السماء. ورغم أن محاولة التبسيط تكشف عن بساطة هذه النفس، إلاّ أن كلّ محاولة لحل التناقضات الكامنة في النفس تُعتبر حجر عثرة في سبيل نموها. فالنفس تنمو وتزدهر ضمن طمأنينة معقدة التركيب وضمن كل ما يناقض المعايير. النفس لا تحتاج للطمأنينة البسيطة إلاّ كمرحلة فاصلة بين مرحلتين. إن الدرب المفضي إلى هذه الطمأنينة المعقدة يمر عبر السخاء العاطفي ووهب النفس، وهذا يعني العطاء ودون شروط لدرجة العطاء دون الإفصاح عن الهوية.

يمكن ربط فعل العطاء بمصدرَيْن يتصل أحدهما بالآخر، وذلك كما ميّز بينهما جويل كوڤيل Joel Kovel في كتابه *History and Spirit*: العطاء الأناني ووهْبُ النفس. العطاء الأناني هو أن نعطي بغية الحصول على مكاسب محدّدة تتعلق بالاعتبار والثناء والإعجاب والخلود، إنه وضع شروط مسبقة للعطاء. نجد، في المقابل، أن

العطاء العاطفي الروحي ينطلق حراً دون أن يُثقله عبءُ الشروط والتوقعات، وهو نوع العطاء الذي كانت تمنحه بيرثا.

يروي أبراهام لنكولن Abraham Lincoln قصة تحكي نتيجة غير متوقعة لهذا النوع من وهب النفس. صادف لنكولن يوماً بائعاً متجولاً بدت عليه بوضوح معاناة مريرة. طلب البائع من لنكولن أن يشتري برميلاً قديماً مليئاً بالبضائع، ومعظمها عديم الجدوى، بمبلغ دولار. وكان بإمكان لنكولن دفع البائع عن طريقه بسهولة، لكنّه أعطاه النقود ووضع البضائع التي اشتراها منه في مخزن. في ما بعد، عندما كان لنكولن يفرغ البرميل من محتوياته، وجد مجموعة كاملة من كتب القانون بين العلب وأدوات المطبخ القديمة. فبدأ يدرس المحاماة وأصبح محامياً ليواصل السير على درب الرئاسة في المستقبل.

الدين منظومة تربط المجموعة

لم يكف ثيلما أنها نشأت ضمن عائلة اتسم موقفها من الدين بالتناقض، إن لم نقل بالإنكار، بل إنها كانت أيضاً ضحية الانقياد الأعمى وراء المذاهب، الذي كان يعاني منه المعالج النفسي الذي كانت تتردّد إليه. فقد كان هذا المعالج فرويدياً أكثر من فرويد نفسه، وكان يعتبر الدين، في أفضل الأحوال، عُصاباً جماعياً. كان بإمكان ثيلما الاستشهاد بأشنع الأعمال التي ارتكبت باسم الدين، دون أن تذكر ولو عملاً خيّراً واحداً. وبما أن ثيلما لم تجرب الانتماء، فإنها لم تدرك مطلقاً أهمية الانتماء.

الدين هو الذي يوجه خطانا الكبرى، وخطواتنا اليومية البسيطة، بدءاً من لحظة الولادة وحتى الممات، وهو الذي يضفي الحياة على تلك الخطوات جميعها. وبالتالي، نحن نكيّف تجاربنا اليومية كي تناسب تلك المنظومة الروحية. كلمة دين religion مشتقة من ذات الجذر اللاتيني الذي اشتُقَّت منه كلمة ligament وتعني «يربط». الدين يربطنا إلى بعضنا البعض.

إن الثقافة المعاصرة، بجهودها الرامية إلى التقليل من شأن الإيمان، إنما تُكرهنا على اللجوء إلى وسائلنا الخاصة، ممّا يؤدي إلى شعور الفرد بالوحدة والحرمان وأنه مضطر للاعتماد على نفسه فقط. وصف ويليام باريت William Barrett، لدى دراسته للفلسفة الوجودية، مأزق «الإنسان اللاعقلاني»:

> «في العصر الحديث، دخل الإنسان مرحلة دنيوية من تاريخه. دخل هذه المرحلة يملؤه الحماس لبسط سيطرته على العالم من حوله، لكنه وجد نفسه مشرداً. كان الدين، قبل أن تبدأ تلك المرحلة، بُنْيَةً تكتنف حياة الإنسان وتوفر له منظومة من الصور والرموز يستطيع من خلالها أن يعبر عن طموحاته الشخصية الخاصة بالكمال النفسي. عندما فقد الإنسان ذلك الإطار الشامل، لم يتحول إلى مجرد كائن خاسر فحسب بل تفتّت كيانُه إلى شظايا».

في شخص مفتّت كهذا، تختبر «الأنا» كل شيء بوصفه شيئاً خارجياً. ويصبح هذا الشخص كما يصفهُ روبرت پيرسيغ Robert Pirsig's في كتاب *Zen and the Art of Motor Maintenance*، موجوداً

في مكانه لكنه ليس موجوداً فيه. فهو يرفض الـ «هنا» وهو يشعر بالتعاسة لوجوده فيه ويرغب في الانطلاق إلى أبعد من ذلك. عندما يصل إلى هناك، يظل شعوره بالتعاسة على حاله لأن «هناك» أصبح «هنا». إن كل ما يسعى إليه وكل ما يرغب فيه موجود حوله، لكنه لا يرغب به لأنه، ببساطة، موجود حوله. تتحوَّل كل خطوة يخطوها إلى جهد، جسدي وروحي، لأنه يتصور أن الهدف الذي يسعى إليه هو هدف خارجي بعيد. والواقع هو أن الهدف، المتَعَلِّق بالوصول إلى الكمال، هو شأن داخلي لا يحتاج لبذل أي مجهود، إنه الشعور بالألفة تجاه الإيمان والذي نشأ عليه الفرد، أي أن نكون «الهدف» لا أن نكتفي باختيار «الأنا» بالنسبة لهذا الهدف.

الإيمان هو الشعور بوجود معنى يمتلك وجود الفرد ويتحول إلى نموذج لأسلوب حياته. الدين، من جهته، يقدم مثالاً جاهزاً إذ يصعُب على الفرد صياغة نموذج شخصي. إن وجود رؤية شاملة مشتركة تسهّل إيجاد هوية لإنسان ما تتجسّد فيها القوة الروحية للمجموعة. ولا يمكن سوى لفرد مرَّ بعملية تحوُّل من هذا النوع، أن يميِّز نفسه عن المجموعة بغية إعادة تعريف ذاته وعقيدته.

لدى قيام المجتمعات بإعادة تشكيل سلطتها عبر المنظومات الدنيوية، تلعب العقائد دور المادة اللاصقة للمجتمع، أي دور منظومة معتقدات مشتركة تؤمِّن تماسك العلاقات. يقول هارولد كوشنر: «يتردّد الإنسان إلى المعابد ويردّد الصلوات سعياً للعثور على تجمّع

ديني، وعلى أناس يستطيع مشاركتهم في الأمور التي تعني الكثير بالنسبة له».

الحاجة للانتماء تضرب جذورها عميقة حيث يكون من المستحيل إشباع هذه الحاجة في الحياة الدنيا. فمشاعر التوق والانتماء المطلقة تعني التوحُّد مع الكون. ويجري تصوير نمو شجرة الكابالا Tree of Kabbala بشكل تنمو معه الفروع في السماء. إذن، لا يمكننا أن ننمو باتجاه الأعلى قبل أن ننمو باتجاه الأسفل.

سبيل الروح هو الإيمان

الإيمان بالمُقَدَّس

الإيمان بالوحدة

الإيمان بالتحوُّل

لا تُخْبِرْنا ما «هو»، بل أَكِّدْ لنا أنه «هو».

جيمس هِلمان

الإيمان بالمُقَدَّس

الإنسان الحكيم حقاً يحترم جميع
المخلوقات

ميكتيلد أوف ماغدييبورغ

السمو الإنساني

كان العذاب يعصف بقلب جيم، وهو رجل متدين في أواسط العمر، ناجح في حياته المهنية، وذلك أنه كان يتأرجح بين حالتين نفسيتين. تزوج منذ عشر سنوات من صديقته أيام دراسته الجامعية، وكان يحمل لها مشاعر المودة العميقة والالتزام العاطفي لكن دون أن يرقى ذلك إلى مرتبة الولع والشغف. ارتبط بعدد من العلاقات غير المشروعة العابرة التي كانت سبباً في معاناته مشاعر الاضطراب الداخلي، رغم أنها لم تكن إطلاقاً تشكل تهديداً لحياته الزوجية. سألني وهو يلجأ للتلاعب بالألفاظ: «هل كان آبدايك هو القائل أن كلمتيّ غُبار Dust ورغبة Lust تحملان نفس الوزن والقافية؟» أنجَبَت له زوجُه ثلاثة أطفال، ورغم حبه العميق لها، فإنه لم يكن «يعشقها».

لم يدرك جيم الفرقَ إلى أن قابل كارول قبل ستة أشهر. كان ترتيبها الثامن عشر بين النساء اللواتي عرفهن، كانت طالبة جامعية في السنة الأخيرة، تعمل موظفة وتصغره عشرين سنة. لم يقتصر ولعه بها على الرغبة الحِسيَّة، بل كان أيضاً يشعر بمتعة القربى منها ويحب أن يُساعدها بإعداد العشاء في شقتها المتواضعة وأن يسير برفقتها، ويمسك بيدها، فقط، ويلتزم الصمت. كان يشعر بالسعادة وهو يتأملها ويتأمل وجهها وحركاتها، وكان يقبّلها وكأنه يتناول قطعة حلوى. في علاقتهما الحميمة، كانت هي تتصرف ببساطة دون أن تتساءل عن رد فعله، لكنه كان سعيداً بتلك العلاقة. لم يكن موقفها العفوي نابعاً عن إهمال، فهي موجودة بكلِّيتها عبر رغبتها فيه وشعورها أنه يرغب فيها. لم تكن تُمعن الفكر في ما ينبغي لها أن تقوم به لإرضائه أو لإشباع رغبته. كانت تتصرف بحرية دون أساليب مدروسة، كانت كما هي، على حقيقتها، ولم يكن بوسعه أن يحلم بما هو أفضل. كانت عفويتها الصادقة تظهر أيضاً من خلال أحاديثها وسلوكها. كان جيم يعيش، كما في سنوات مراهقته، علاقة حميمية لا تشوبها الألاعيب ويحسُّ متعةَ وعذابَ أن يكون الإنسان على قيد الحياة فعلياً.

كانت عفوية كارول تتناقض بشكل واضح مع طبيعة زوجه المنظمة المتحفِّظة، حتى كان جيم يعتقد أنه يتعامل مع نوعين مختلفين من المخلوقات. كانت زوجه ماري سيدة يمكن الاعتماد

عليها إلى حد كبير كما يمكن توقّع تصرفاتها، لم تكن في تصرفاتها مفاجآت. ومع أنها كانت السبب في افتقار حياتهما للإثارة، فقد كانت هي السبب في إبعاد شبح التوتر عن علاقتهما ببعضهما وعن علاقتهما بالآخرين. كانت الملاذ القوي في لحظات القلق، وكانت الرفيق خلال الأوقات الصعبة. إذا كانت كارول تمثّل بالنسبة لجيم الجانب الغريزي في أعماق نفسه id، فإن ماري كانت تمثل الذات الأخرى alter ego بالنسبة له، فقد كان يَعتَمِد عليها وكأنها زميل كفء في العمل أو شريك ذكي. في أفضل العوالم الأنانية الممكنة، كان يبدو وكأنه يريد كلا المرأتين ويحتاج إليهما. كان جيم، رغم سلوكه الأناني، بعيداً عن الأنانية، لم يكن مرتاحاً للوضع الذي وجد نفسه فيه، كان يشعر دائماً بالذنب. وسواء أكان برفقة هذه أم برفقة تلك، كانت أفكاره دائماً تحوم حول المرأة الأخرى. كان يوبخ نفسه لكونه شخصاً منحرفاً خاطئاً ويمتدح طيبة المرأتين وهو يعي أنه كان يستغل هذه الطيبة ويخون إحداهما مع الأخرى باستمرار. إلى جانب جميع تلك الاتهامات الذاتية العميقة، كان يغمر جيم شعورٌ بالخجل من الذات: فهو لم يكن في الحقيقة شخصاً يراعي مشاعر الآخرين، وهو لا يستحق حتى أن يحاول فهم المعنى الأعمق لسلوكه. ثم أضاف إنه يشعر في قرارة نفسه أنه شخص سطحي.

كان التشخيص الذي جاء به أحد المعالجين النفسيين، الذين يؤمنون بوجود ذات أخرى غريزية، أن جيم يعاني من «عقدة البراءة»

وشجّعه على الاستمتاع بالمرأتين. قدَّم له أصدقاؤه ورجال الدين النصيحة أن يتخلى عن إحداهما، لكنه كلما حاول ذلك وجد نفسه عازفاً عن البقاء مع المرأة التي اختارها يغمره شعورٌ بتعاسة بالغة تجعل من وجوده مصدرَ تعاسة للمرأة أيضاً. كان شعوره بالذنب تجاه المرأتين مؤلماً، دون ريب، لكن شعوره بـ «السقوط في الخطيئة» كان يفوق طاقته على الاحتمال. فرغم أن مواجهة رجل الدين العطوف المتسامح صباح كل أحد كانت مصدر إحراج بالنسبة له، إلاّ أن مواجهة الله في ظلمة الليالي التي يعز فيها النوم، كانت تبعث في نفسه الرهبة والروع. صرخ قائلاً: «لقد خذلتُ عائلتي وعَصَيتُ ربي». راودته فكرة الانتحار، وهي فكرة تعني «المزيد من السقوط» في الخواء الروحي. وجد نفسه يسير على درب سبقه إليه كثيرون من قبله: «كيف أجد السبيل للعودة إلى ذاتي؟».

السقوط في الخطيئة قد يشكل مصدراً للشعور الفائق بالقوة. يورد جوزيف كامبِبل Joseph Campbell مثال البابا غريغوري، الذي عاش في القرن السادس الميلادي. وُلد البابا لتوأمين من أسرة نبيلة وسوس لهما الشيطان لارتكاب الفعل المحرَّم. وضعته أمه التائبة في صندوق صغير وألقت به في عرض اليَم حيث عثر عليه صيّاد سمك وقام برعايته وتنشئته. عندما بلغ السادسة من عمره، أُرسل إلى الدير للدراسة لكي يصبح كاهناً. لكن غريغوري كان يرغب في أن يعيش حياة فارس محارب. غزا موطن والديه حيث تزوج الملكة التي تبين

في ما بعد أنها والدته. بعد اكتشاف حقيقة العلاقة، فرض غريغوري على نفسه عقوبة للتكفير عن ذنبه، حيث قضى سبعة عشر سنة مقيداً بالسلاسل إلى صخرة في وسط البحر. تم العثور عليه في ما بعد داخل بطن سمكة. تم تفسير هذا الحدث غير المتوقَّع أنه إشارة إلى العناية الإلهية: أُحضر غريغوري إلى روما حيث جرى انتخابه ليصبح بابا، رغم ماضيه الذي يضم حالتين من السفاح المحرَّم.

أما جيم، فلم يكن ألمه النابع من التردِّي يستدعي التخفيف من شأنه. لأن أية محاولة مصطنعة لإيجاد حل لهذا الصراع لن تكون نتيجتها سوى حلول زائفة، وفي غالب الأحيان، توليد مشاعر الكآبة والغضب والإحساس بالخواء إضافة لتكرار حالات العودة عن القرار الذي تم اتخاذه. كان من الواجب اختبار مشاعر الذنب والندم وتلاشي الحيوية، فهي مقوِّمات تكوين النفس. كان الحل يتمثل في ترك تلك المشاعر المتناقضة التي اكتمل الإحساس بها بصورة كاملة، تختمر داخل نفسه، لا في اتخاذ قرار مَعْرِفيّ تعسفي. قد يبدو هذا الموقف انحرافاً عن المعايير المعتادة، لكن الانحراف عن المعايير قد يكون في بعض الأحيان ضرورياً لكشف الحقيقة. يُشار إلى هذا المبدأ في الخيمياء alchemy بتعبير *opus contra naturam*، النتيجة المناقضة للطبيعة.

الحياة مليئة بهذا النوع من الألغاز والمفارقات الكبيرة. إذن، بدل أن نعتبر فشلنا مجرد فشل لا أكثر، نستطيع اللجوء للبحث عن الإمكانات الروحية التي يتضمنها.

الجدارة هي معاناة لم تلْقَ صدى

تأتينا النعمة الإلّهية عند معاناة
القلق والألم الكبير.

بول تيليتش

جاء خلاص جيم من مصدر غير متوقع، وإن كان مؤلماً: المرض. كان جيم يتمتع بصحة جيدة، فباستثناء حالات الرشح والأنفلونزا العادية، وعملية لم يكن لها من داع لاستئصال الزائدة الدودية يوم كان في الحادية والعشرين من العمر، لم يصب بأمراض. لم يكن يُجري الفحوصات الروتينية لدى طبيبه. وعندما كان أصدقاؤه وزوجه يحثونه على مزاولة التمرينات وعلى العناية بنظامه الغذائي، كان يجيب: «سنموت جميعاً آجلاً أم عاجلاً. لماذا أطيل حياتي لينتهي بي الأمر في دار المسنين يتدافعني من يقومون بخدمتي وهم يشعرون بالغضب والامتعاض؟ أو لأشكّل عبأً على أولادي؟ أُفضّل أن أموت شاباً. عندما تموت تحصل على جائزة: لن تموت مرة أخرى.»

كانت حياة جيم تتركز بشكل أساسي حول عمله، رغم أنه كان مشتت الفكر في الأشهر الستة الأخيرة. كثيراً ما حاولت زوجه، التي كانت تكرس حياتها لأطفالها، أن تدفعه لقضاء وقت أطول مع الأطفال، لكن محاولاتها باءت بالفشل. ورغم حبه لأطفاله، فقد كان يُمضي وقته في المنزل في الحديث على الهاتف مع زملاء العمل. لاحظ في أحد الأيام بعض قطرات من الدم في بوله، فلم يكترث

كثيراً للأمر. ورغم توقف النزيف، ظل يحس بألم غامض مستمر أسفل ظهره. حاول أن يتجاهل الأمر وتناول بعض الأدوية المسكنة للألم لكن دون جدوى. وأخيراً، ذهب إلى الطبيب لإجراء فحص وكان التشخيص سرطان البروستات. تلاشت كل براعة جيم وثقته في ذلك اليوم. لم يصدق في البداية أن شيئاً كهذا يمكن أن يحدث له، ثم شعر بالهلع. ذهب بعد ذلك لزيارة عدد من الأطباء الذين لم يكتفوا بتأكيد التشخيص لكنهم أقرّوا العلاج، علاج هرموني وعلاج بالأشعة، لأن الورم كان قد نما وانتشر إلى العقد اللمفاوية وإلى العمود الفقري. أخبره الأطباء أنه قد يصاب بسلس البول وبضعف جنسي، بصورة مؤقتة على الأقل، وأن التقديرات المتعلقة باحتمالات المستقبل تتوقف على مدى انتشار المرض. تابع جيم التنقل بين المؤسسات الصحية المختلفة أَمَلاً بجواب أفضل. لم يستطعْ أن يصدق كل ما حدث، وكان يشعر وكأنه يعيش كابوساً أو يشاهد فيلماً تلفزيونياً يحكي عن حياة شخص آخر. كيف يمكن أن يصبح عاجزاً جنسياً؟ كانت قوته الجنسية هي أحد أسباب وجوده. كان فخوراً أنه يشعر بالإثارة لمجرد سقوط «قبعة نسائية»، شرط ألاّ تكون قبعة زوجه. قيل له إنه قد يضطر لتثبيت جراب خاص إلى جسمه لجمع البول. كان يعرف شخصاً يحمل مثل هذا الجراب، وكانت رائحة البول تنبعث منه على الدوام وتملأ أرجاء الغرفة.

سأل جيم الأطباءَ: «إذا وافقتُ على العلاج، ما هو مصيري؟» أجاب الأطباء إنه إذا أخذ العلاج فقد يعيش بين خمس سنوات وسبع

سنوات، أما إذا لم يُعالج، فإن المدة ستكون أقصر وسيزداد شعوره بالألم والانزعاج. شعر لأول مرة في حياته، أنه بين أمرين أحلاهما مرّ. فكّر ثانية بالانتحار، سواء أكان الانتحار عملاً آثماً أم لم يكن. لكن الفكرة زادت من شعوره بالكآبة والفزع. كان كل ما يرغب به الآن هو أن يعيش مهما كان نوع الحياة التي يعيشها. إن فكرة الانتحار لم تنقذ حياة نيتشه فقط، بل أنقذت حياة عدد كبير من الأشخاص.

الأعراض هي الإشارات الملهِمة

تحت التراب الأسود

رأيتُ أذرعاً تنسّق الورد

يونس إيمر

قال جيم بلهجة شاكية: «أعتقد أنك قلت لي إن العقاب يكمن في الخطيئة ذاتها». كان يشعر بالقلق وهو في انتظار العلاج من السرطان ويشعر بالقلق من النتيجة التي قد يتمخّض عنها العلاج.

في عملية العلاج النفسي، يُتوقع من المريض أن يفهم التناقضات التي تعتمل داخل نفسه وأن يفهم نقائصه وعلاقتها بحياته، وأن يتعرف إليها ويجتثها من الجذور، وتُعتبر الأعراض التي يشعر بها المريض تجلّيات لتلك التناقضات والنقائص ويجب أن يتم علاجها بشكل تدريجي عبر الأفكار التي يجري اكتسابها خلال عملية العلاج النفسي. إن جزءاً كبيراً من المشاكل النفسية يمكن اكتشافه بسهولة نتيجة عملية السبر والتوصّل إلى حل. هناك مدارس أخرى للعلاج

النفسي تؤكد، بدرجات متفاوتة، على التغيرات العاطفية أو المعرفية أو السلوكية، وتحاول عن طريق أساليبها المختلفة أن تجد «الدواء الشافي». أكثر الأعراض شيوعاً هي معاناة المرضى الذين يشكون من القلق أو الكآبة أو كليهما. القلق الناتج عن الخوف من كارثة وشيكة والكآبة نتيجة كارثة سابقة، سواء أكانت حقيقية أم من بنات الخيال. هناك طبعاً أعراض أخرى كثيرة، تتراوح بين اختلال الوظيفة الجنسية وبين الاضطرابات الفيزيولوجية، ما بين حالات الرهاب phobias وبين الهواجس الاستحواذية obsessions، ما بين الافتقار لاحترام الذات وبين المبالغة في تعظيم النفس. ويرافق القلق والكآبة الأعراض الأخرى، بشكل أو بآخر.

وعند عدم الصمود أمام الإصغاء إلى الـ«پروزاك» Prozac (أو الڤاليوم)، يحاول معظم المعالِجين معرفة أسباب تلك الأعراض وتقديم برنامج علاجي يقوم على أساس ما يتمتعون به من تدريب وخبرة وعلى أساس مفهومهم للمريض بوصفه كينونة نفسية ـ فيزيولوجية. إن ما يضيع في غمار هذه العملية، ولو تمَّ «إثبات» الأعراض، هو «الإشارات»، أي الرسائل التي تحملها تلك الأعراض. ففي معظم الأحيان، تضم هذه الرسائل بذور المشاكل الروحية لأنها ليست رسائل عادية، فهي تأتي من الأغوار البعيدة داخل النفس لتقول إن الفرد ربما كان قد ارتكب خطأً في اختيار دربه أو مهنته أو علاقاته، أو أنه يعيش في مدينة لا تناسبه أو في منزل لا يناسبه.

يغلب أن تحمل الأعراض ضمن ثقافتنا مدلولاً سيئاً. إن كلمة عَرَض Symptom بحد ذاتها تعني مجرد مجموعة sym من الأحداث العَرَضية تشكّل لدى اجتماعها معاً، إشارة تدل على حادث يرتبط بطبيعته بسياق أكبر. إننا إذا فكرنا على هذا النحو نستطيع أن ننظر إلى العَرَض ببساطة، دون أن يساورنا القلق، بوصفه ظاهرة Phenomenon (وهي كلمة تعني في الأصل شيئاً ما يظهر للرؤية). يقول جِيمس هيلمان James Hillman: «العَرَضُ يَتَطَلَّبُ أن يجري تفحُّصه بعناية لا إلقاء نظرة عليه فحسب». وبالتالي، فإن على الأطباء أن يعيدوا تركيب أسلوب ملاحظتهم للأمور حيث يتحول التركيز من البلايا إلى النِعَم.

المعركة ضد المرض تولد في النفس قوة كانت مجهولة قبل مرض الشخص المصاب، وتؤدي هذه المعركة إلى إحداث تغيير هائل في الإنسان يثير الدهشة في نفوس أقرب المقربين إليه حيث تدفعهم إلى التساؤل: «هل هذا هو نفس الشخص الذي كنت أعرفه؟» تمر الذاتُ بتحول كبير يُكسِبُ المُصاب هوية جديدة واسم جديد. هناك اعتقاد شائع لدى سكان الدائرة القطبية الشمالية Inuits أن الإنسان عندما يمرض يهجره اسمه الذي عُرف به.

قال جيم: «أنت لا تدرك عمق الجهل الذي أتخبّط فيه، نحن نأتي إلى الحياة دون إرشادات تبين لنا كيف نعيش، هل هناك شيء، أعني شيئاً نفسياً، يمكن لي القيام به أو التفكير فيه؟ أرجوك، مُدَّ لي يد العون ولو بشكل غير مقصود.» لا شك أن جيم كان يشير إلى ما

يعانيه من صراع نتيجة علاقته بامرأتين في آن واحد. بإمكان الشخص المعالِج أن يحدّد اسم المرض على أساس أعراضه، وأن يجعل تلك الأعراض واضحة للمريض، لكن الإشارات التي تحملها تلك الأعراض لا يمكن تسليمها إلا إلى الشخص المرسَلة إليه تحديداً.

لا شك في أن يد العون التي يمدّها المعالج يمكنها أن تُخفف العبء الذي ينوء به المريض، وبخاصة إذا كان بطبيعته من النوع الذي يأخذ على عاتقه تحمّل المصاعب الروحية. لكن، من حيث الأساس، ينبغي للإنسان أولاً أن يحوّل تركيز حياته من المعاناة إلى الدوافع التي تحثّه للقيام بشيء ما.

يقول شكسبير Shakespeare في مسرحية «ماكبث»:

ماكبث : كيف حال مريضتك؟...

الطبيب : إنها ليست مريضة، يا سيدي، قدْر ما هي أسيرةُ خيالات سقيمة تحول بينها وبين الراحة.

ماكبث : اشْفِها من تلك الخيالات. ألا تستطيع معالجة عقل عليل،

على نزع الحزن الدفين من الذاكرة،

على إزالة البلايا المغروسة في الفكر،

على وصف ترياق يجلب النسيان للنفس

لتريح الصدر الطافح بتلك الأشياء الخطرة

التي ينوء القلب بثقلها.

الطبيب : في هذه الحالة، على المريض أن يعالج نفسه.

كان جيم يدرك جيداً الدواء الذي يجب أن يصفه لنفسه بوصفه بطلاً للقصة. ورغم أنه استمر في مقابلة كارول وكأن شيئاً لم يتغير، إلاّ أن كل شيء كان قد تغير. تساءل في نفسه: «هل يمكن لعلاقتنا أن تستمر؟» ولكن، ألم يكن طهي الوجبات الشهية والسير سوية تشكل تعبيراً عن الثقة التي كانت تحكم علاقتهما؟ كانت كارول تصر باستمرار على أن الجنس ليس مهماً في علاقتهما، وعلى أنها تحبه وأنها ستعتني به مهما كانت الظروف. لكن جميع تلك الوعود لم تفلح في أن تبعث في نفسه الراحة. شعر أنها تشفق عليه. في المقابل، لم تقدم ماري أية وعود كهذه، رغم أنه كان يدرك أن تلك الوعود هي جزء بديهي من العلاقة التي تجمع بينهما.

في إحدى الليالي، أعدّت كارول طبقه المفضّل وجاء هو يحمل باقة ورد كبيرة وعلبة شوكولا. صرخ كلاهما من الدهشة عندما اكتشفا في اللحظة نفسها أن الشيء ذاته قد حدث عندما تناولا العشاء لأول مرة في شقتها. أدرك كلاهما فوراً أن هذا سيكون العشاء الأخير لهما سوية. بعد تناول العشاء استلقيا وانخرطا في بكاء صامت إلى ساعة متأخرة من الليل. قاد جيم سيارته إلى المنزل وهو غارق في دموعه. عندما وصل، حاول أن يتصرف بهدوء قدر استطاعته خشية إيقاظ ماري. اندس بلطف في السرير ليكون قريباً من حنانها الهادئ.

في لحظات المرض، نتذكر الله

يبدو أن بني البشر يتعلمون أعمق ما في الحياة عندما يوشكون

على الرحيل عنها. إننا ندرك في تلك اللحظة أننا نشكل جزءاً من الكل وأننا مجرد ذرات في هذا الكون الأزلي. المرض يعطينا الإشارة بوجوب العودة إلى المكان الصحيح ويوفر لنا الفرصة لإعادة صياغة حياتنا. عندما تُفرض علينا معايشة المرض، فإنه يمنحنا إيماناً يغلّف كل ما في الحياة وكل ما في العالم.

يجعلنا المرض أكثر وعياً بأجسامنا وبعقولنا. نحن لا نقدّر تماماً مدى تعقيد الارتباط التشريحي والفيزيولوجي داخل الجسم ومدى التعاون الكيميائي البيولوجي ودرجة من التنسيق عظيم الإتقان لأداء النواقل العصبية إلى أن يتعطل شيء ما عن العمل في جزء ما من الجسم. إن غيمة واحدة تستطيع حجب نور الشمس. قد لا يتجاوز الاضطراب في هذا التوازن الجسماني الدقيق وجود حموضة زائدة في المعدة، وقد يكون ورماً خبيثاً. أمّا التأثيرات النفسية فقد تتراوح ما بين الأرق وبين اضطراب التفكير أو الكآبة الشديدة. نحن نعتبر سلامتنا الجسمانية والنفسية أمراً مفروغاً منه، لأننا لا نشعر بالصحة. إن الأمر الذي يثير الاستغراب هو أن البشر لا يهتمون بالأعضاء الداخلية في أجسامهم رغم أنهم يولون مظهرهم الخارجي عناية كبيرة. أما عندما يبدأ أحد أعضاء الجسم بمعاناة مشكلة ما، فإنه يصبح الشغل الشاغل للفرد حتى يتركز تفكيره على الاهتمام بالجزء المصاب دون غيره وعلى السعي لمداواته. إذا كان المرض من النوع القابل للعلاج، ينساه الفرد لحظة استرجاع الجسم حالته الطبيعية ويعود إلى التغافل عن تلك الآلية الداخلية وكأنها لا تخصه. هناك

بعض الأطباء، ممن يعرفون وظائف الجسم حق المعرفة، لا يفكرون ولو لثوانٍ برئاتهم بعد إصابتهم بذات الرئة، ولا بقلوبهم بعد شفائهم من نوبة قلبية، بل إنهم قد يستعيدون عاداتهم الغذائية السابقة، ويهملون مزاولة التمرينات، وربما تراهم يدخنون.

لا يمكن للعقل فهم معنى الجسم الصحيح، وبالتالي فهو لا يبالي بالوظائف الطبيعية لهذا الجسم. وإلاَّ لكان علينا أن نشعر بالامتنان الدائم لأننا نستطيع رؤية أوراق الشجر الذهبية في الخريف وزرقة السماء في الصيف وكتل الثلج الرقيقة الهادئة في الشتاء وشجيرات الأزهار المتفتحة في الربيع، وكنا أيضاً لنقدّر بعمق سماع زقزقة العصافير وضحكات الأطفال وهمسات من نُحِب وافتتاحية بيتهوفن لـ King Stephen. كما كنا سنشعر بالدهشة لأننا نستطيع السير والعدْو والاستحمام وفتح علبة والكتابة وإعداد الطعام، أو لمجرد أننا نستطيع مغادرة السرير. نحن لا نشعر بتلك الوظائف حتى نفقد إحداها، إلاَّ في ظروف نادرة نشعر فيها بالرهبة في لحظة مشحونة بالانفعالات القوية وندرك آنذاك عظمة العطايا التي وهبنا الله إياها. لو أننا نتوقف دقائق فقط، ونفكّر في ما نملك بدل انتظار لحظات نادرة كهذه، وفي ما يمتاز به الجسم والعقل من صفات رائعة، لتابعنا المسير وقد أشرقت وجوهُنا بالبسمات وعمر قلوبَنا الإيمان. هذه المعاملة الكريمة التي نتلقاها من الله، والتي توقع الرهبة في النفس، كفيلة برفع معنويات كل واحد منّا، شرط أن نسمح للوعي أن يتسلّل إلى النفوس. في أوقات المرض، يحدث هذا الوعي بشكل تلقائي،

وإن كان متأخراً بعض الشيء. وفي أوقات الصحة، علينا بذل الجهود للحفاظ عليه.

قال لي جيم بطريقة هادئة رصينة تنم عن اللامبالاة: «أنا الآن أتصرف وفق نصيحتك أن أحب الحياة وألاّ أتمسك بها بشدة، لكن مشاعر الالتباس تتداخل بقوة مع محاولتي التكيُّف مع المهانات التي أواجهها في الحياة اليومية.» هذا ما أدعوه أنا بالصحة في الموت. صحيح أنِ ظهره ما زال يؤلمه، لكنه يدرك أن ساقيه وذراعيه لا تؤلمه. وصحيح أنه فقد قوته الجنسية لكنه ما زال قادراً على التعبير عن مشاعر الحب. وإذا كانت رائحة البول تنبعث منه، فهو ما زال قادراً على الاستحمام بنفسه. غدة البروستات وما يحيط بها من أعضاء ليست على ما يرام، لكنه يشعر بالرضى لأن بقية أعضاء جسمه ما زالت سليمة. قبل أن ينام كل ليلة يبدأ بالتفكر ليس بأعضاء جسمه التي أصابها المرض، بل بالأعضاء السليمة، وليس بالأعضاء التالفة بل بالأعضاء التي ما زالت على حالها. إنه يشعر بالامتنان بسبب أحاسيس القلق المتسامية، كما يشعر بالثقة في أن مَن قدَّر له معاناة التجربة، كفيلٌ بإعادة الأمور إلى نصابها. هكذا يتابع جيم بناء حياته وقد تسلّح بالعدّة المناسبة، أي كما يقول روديارد كيبلنغ Rudyard Kipling:

انظُر إلى الأشياء التي وهبتَها عمرك، قد تهاوت،

وتنحني لتعيد بناءها بأدوات مهترئة.

لم يعد جيم يجد معنى في كل شيء كان يعيش لأجله سابقاً.

إنه لم يَعُد يهتم حالياً بكسب مزيد من النقود أو بالاختلاط بالناس لتسيير أعماله، ولا يرغب في إضاعة الوقت مع أشخاص لا يحبهم. إذا كان أمامه خمس سنوات على الأقل ليعيشها، عليه إذن أن يصوغ حياته من جديد. بدأ يقضي وقتاً أطول مع زوجه وأولاده وقليل من أصدقائه القدامى، وصار يذهب لمشاهدة جميع المباريات التي يشترك فيها أولاده ليُشجعهم. أكثر ما أثار دهشته في هذا التغيير الذي غيَّر مسار حياته، هو أنه يستمتع فعلاً بكل الأمور التي كان يهملها من قبل، عندما كان يسعى وراء الإثارة ويحاول تحقيق غاياته في مكان آخر. يساوره، أحياناً شعور بالحزن عندما يتذكر أنه سيترك كل هؤلاء الأشخاص الرائعين خلال وقت أقصر مما كان يتوقع، لكن كل يوم يمر عليه، وهو لا يزال على قيد الحياة، يدفعه لشكر النعمة التي يعيشها.

في مديح كآبة الشيخوخة

جاءت كريستي، وهي سيدة متزوجة في الثامنة والأربعين من العمر وأم لشاب في السابعة عشرة، جاءت لاستشارتي لأن إحدى صديقاتها استفادت من استشارة قدمتُها لها خلال المرحلة التي سبقت انقطاع الطمث لديها.

خلال المقابلة الأولى، تركّز حديث كريستي على علاقتها بزوجها ترينت الطبيب الجرّاح. قالت لي إنها شعرت في اللّيلة السابقة أن: «كل شيء قد دُمّر داخل روحي. كنت جالسة مع ترينت نتسامر

ونتبادل المزاح إلى أن علّق بسخرية على بعض الخصلات البيضاء في شعري». شعر هو بالضيق لِرَدِّ فعلها الذي برز فيه الجرح الذي أصاب مشاعرها بوضوح، وتحدث طويلاً عن أهمية قول الحقيقة، وهو ما أضاف إلى الجرح الذي أصابها شعوراً بالإهانة. يقول وليم بليك William Blake: «الحقيقة التي تقال بقصد سيّئ، تفوق كلَّ الكذب الذي تفتريه».

ورغم أن كريستي كانت شقراء، فقد دأبَت على صَبْغِ شعرها مُذ كانت في العشرين. وإن ظهور شعرات بيضاء في رأسها لم يكن نذير شيخوخة. لقد ضايقتها قسوة ترينت وظلمه الكامن في رغبته أن تبقى أبداً فَتِيَّة. بينما هو لم يبقَ كثير من الشَّعر على رأسه وإن علاه الشيب.

تجاهلها زوجها في تلك الليلة، رغم جميع محاولاتها الرقيقة في التودّد إليه. تساءلتْ: «تُرى هل فقدت جاذبيتي؟ كيف سيصير حالي؟ لست أُمارس مهنة، والمواهب الطبيعية القليلة التي كنت أتمتع بها تكفّلت الثقافة المدرسية أن تجعلني أنساها. أنا لا أتقن سوى العناية بشؤون زوجي، ولا أعرف إلاَّ أن أكون زوجة وأمّاً كما أنني، بكل حماقة، أهملت مهنتي كممرضة». كانت كريستي، لخوفها من إحساسها أنها بحاجةٍ للكثير، قد اكتفت بالنذر اليسير. ورغم أنها كانت تعمل في مهنة قابلة للتطورِ، لم تشأ أن تكون المهنة بديلاً عن كونها امرأة. قالت وهي تضحك: «كنت على وشك أن أقول «إني موضوعاً للمتعة الجنسية فحسب.»

تابعت كريستي كلامها: «لست الوحيدة التي تفكر بهذه الطريقة. لدي صديقات يعملن طبيبات ومحاميات ومتخصصات في الاقتصاد، يفضلن جميعاً أن يكنّ جميلات على أن يكنّ ماهرات في مهنهن، إن كان لديهن الخيار. صدقني إن الجمال هو المبدأ المتماسك الوحيد الذي تعتنقه النساء. يقال إن المرأة إذا لم تلفت انتباه المراهقين فإنها تعتبر عجوزاً. بالأمس كنت في حفل أقامه المكتب الذي أعمل به احتفالاً بدمج وكالتين. كان المكان يعج بشباب في العشرينيات والثلاثينيات من العمر. شعرت أنني امرأة خفية، فقد كان الأشخاص يمرون أمامي وخلفي، بل إنهم كانوا أحياناً يلمسونني برفق ليبعدوني عن طريقهم للوصول إلى شخص آخر. لم ينظر أحد من أولئك الشباب في عينيّ. كنت أعرف ثلث الحاضرين. كانوا يوجهون إليّ بضع كلمات من نوع «كيف حالك يا كريستي، هل تستمتعين بالحفل؟» ثم يبتعدون عني دون أن ينتظروا إجابتي. كنت أشعر بالرغبة في أن أجيب: «لا، أنا لا أستمتع بالحفل.»

أخيراً اقترب مني رجل عجوز ثَمِل يعمل في الوكالة الأخرى وسألني سؤالاً بذيئاً يقصد منه «من أي الوكالتين أنا.» رغم أن الأمر يبدو غريباً، شعرت بالرضى لكوني معه رغم الحديث التافه الذي دار بيننا. حتى ذلك الشخص البغيض الثَمِل كان يجول بنظره في الغرفة من فوق كتفي بحثاً، كما أعتقد، عن امرأة أكثر شباباً ليذهب للحديث معها. لا بد أنه وجد ضالته، فقد قطع حديثه وانسحب قائلاً: «لا بد

أن نختلط بالجميع» ثم اندفع باتجاه شابة جذابة. شاهدتُ فيليس، وهي زميلة أكبر مني سناً، تملأ وجهها بمقبلات الطعام. ربتُّ على كتفها وسألتها إن كان السبب هو رائحة فمي الكريهة. أدركتْ هي فوراً ما أعنيه وقالت بلهجة العارف: «لا، إنه تاريخ مولدك». أنا أكره الشيخوخة. هل المقصود من هذه التجاعيد الإشارة إلى مكان البسمات في الماضي؟ لقد شجعني المعالج النفسي الذي كنت أتردّد عليه على مواجهة حتمية النضج الذي يتنامى. أنا أكره النضج.»

كان رد فعل كريستي على تقدمها في السن أسوأ من التقدم في السن بحد ذاته. فبدل اختبار مشاعر الكآبة الجليلة التي تردّد أصداء التقدم في السن، كانت كريستي تحارب تلك المشاعر بغضب. وبدل السعي وراء المباهج الكامنةِ في وقار النضج، كانت تنزلق إلى ما يشبه العصاب الناجم عن التقدم في السن.

كان قدماء الإغريق يربطون بين الكآبة وبين زحل Saturn. فإذا أُصيب شخص فتي بالكآبة، كانوا يطلقون عليه اسم طفل زحل، وكانوا يعتقدون أن روحه قد أصيبت بالشيخوخة. من ناحية أخرى، لا بد وأن يصل كل إنسان راشد في نهاية الأمر إلى مرحلة زحل طبيعية، أي مرحلة الكآبة الناجمة عن فقدان الشباب. تتلاشى الحيوية والولع بالأمور الحسية في الحياة اليومية بكل ما في وجودها من بهجة وإشراق، وتحيط بالإنسان المُسِن هالات جليلة من الكآبة تشبه الحلقات التي تحيط بكوكب زحل.

قد ينجح الأشخاص الذين يرفضون تقبُّل التقدم في العمر في

الإفلات من النتيجة بضع سنوات فقط. لكن خيبات الأمل والرفض، وحتى السخرية، تُبدِّد في النهاية حلمَ الشباب الدائم وتنْخر ادِّعاءات الفرد وأوهامه، وتولِّد فيه مخاوف قد تصل إلى حد الذعر والتشتّت النفسي.

روى لي والدي ذات يوم قصة طريفة، وإن كانت مؤلمة، تحكي عن لحظة مواجهة جان پول سارتر شيخوخَته. كان سارتر معروفاً أنه رجل عابث لا يكفّ عن ملاحقة النساء، وقد قضى شبابه في محاولات للتقرب من كل امرأة عرفها. وكانت أنشطته، بما في ذلك كتاباته المتعدّدة، تجري حيث تجاري ولعه بالنساء. لم يَكُن قَبولُه أو رفضُه إلقاء محاضرة ما مبنياً على نوع المستمعين لمحاضرته، وعلى كونهم من النخبة المثقّفة أم لا، ولا على مقدار الأجر الذي قد يتقاضاه، إنما كان يعتمد على عدد النساء الحاضرات وعلى طريقة تنظيم اللقاء، هل سَيُتيح له الاختلاط بهن قبل المحاضرة أو بعدها، عساه يستطيع أن يَستَميلَ قَلْبَ واحِدَة منهن. ورغم أنه لم يكن رجلاً جذاباً من حيث الشكل، إلاَّ أن كثيرات كن يستجبن له مما أتاح له إقامة علاقات كثيرة. لم يتوقف أبداً عن ملاحقة النساء، كان شعور الخيبة ينتابه إن لم تَستَجِب له إحداهُن. إذن، كان سارتر يعيش أزمة مزمنة تدفعه إلى تَعَقُّب النساء، تتناوبه فيها مشاعر اللهفة عند الترقب ثم الإحباط في ما بعد، مهما كانت النتيجة. ولما تقدمت به السن، زادت رغبته في أن يكون محبوباً. استقل سارتر، ذات يوم، حافلة مزدحمة في مدينة باريس، وشاهد شابة تجلس في مقدمة الحافلة. بدأ

يدفع الأشخاص حولَه بمرفقيه ليصل إلى حيث كانت تجلس. عندما التقت عيناه بعيني الشابة لِلَحْظة تشجَّع وبدأ يشق طريقه بجهد بين الركاب للوصول إليها. عندما أصبح، أخيراً، بجوارها، وقفت الشابة وقدمت له مقعدها.

إذا لم يتقدم الإنسان في العمر تَقدُّماً مُشَرِّفاً، فإنه سيدخل سن الشيخوخة بصورة محرجة. إنَّ تقبُّل التقدُّمَ في السن يحمل معه حزناً ناضجاً وبعض القلق الذي يؤكد حقيقة الخسارة التي مُنِيَ بها الإنسان. بينما نرى إنكار التقدم في السن يحمل كآبة فجة وقلقاً قاتماً يوهنان الذات. والشعور بالكآبة، الذي يضفي على الإنسان نضجاً يتنامى ببطء، يكشف عمقَ شخصية الفرد ونكهتها. ليس للإنسان خيار في تقدمه في السن، خياره الوحيد هو أن يعاني منه أو أن يتمتع بما يوفّره له من مزايا. وهذه المزايا تختلف عن مزايا الشباب، لكنها، رغم ذلك، موجودة. البديل الوحيد هنا هو شعور الإنسان بالحنين إلى شبابه، وهو شعور لا يمكن أن يجد له عزاء.

تُعطي الكآبة التي يُضْفيها التقدم في السن على الشخصية شأناً وتماسكاً. إنها تركّز تجارب العمر المتنوعة لتجعل منها كلاً ذا مغزى يقوم على أساس متين، إنها تسمح لأفكار المرء ومعتقداته وقِيَمِهِ أن تندمج بشكل مفاهيم حياتية شاملة. إن الخواء الهائل المخيف الذي يبدو وكأن الكآبة تحفره في النفس ما هو إلاّ شعور عابر، وهو مرحلة تمهّد لجمال الشيخوخة التي ستحلّ لتملأ حيزاً أكثر رحابة.

قيمة المعاناة

هناك أمر واحد أخشاه: ألاّ أكون جديراً بمعاناتي

ڤيكتور ي. فرانكل

توفي مايكل، الابن الوحيد لترينت وكريستي، في حادث سيارة قبل أربعة أسابيع، وكان قد بلغ يومئذ الثامنة عشرة. كان مايكل أحد ركاب أربعة في سيارة يقودها صديق لهم فقد السيطرة على المقود وارتطم بسيارة أخرى، ارتفعت السيارة في الهواء فوق الرصيف وانقلبت أمام السيارات القادمة. نجا الجميع بأعجوبة بعد أن أصيبوا بجروح طفيفة إلى حد ما، إلا مايكل، الذي سقط من السيارة وداسته عدة سيارات كانت تمر في الطريق.

بدت كريستي، التي أقلقها تقدُّمها في السن، وكأنها كبرت عشر سنوات خلال الشهر الماضي. ذَوَتْ تلك المرأة التي كانت تضج صحة وحيوية وجرأة وانكمشت، حتى تَمَنَّت الموت. وقد حاولت الانتحار ثلاث مرات بتناول جرعات زائدة من المهدئات ومضادات الكآبة، وكادت تنجح في المرة الثالثة حين كانت، ويا للمفارقة، في المستشفى.

اعتنى ترينت بها وتكفّل تنظيم جنازة مايكل، لكنه تابع عمله بعد فترة انقطاع قصيرة، حتى عاد للاختلاط بالناس. كانت كريستي ترى أنه لم يكن حزيناً الحزن الشديد، سألتني: «كيف يمكن له الابتسام والضحك، ولمّا يمض وقت طويل على وفاة ابنه؟ هو يفسِّر

ذلك أن له ذاتين مختلفتين، واحدة خاصة به والأخرى عامة.» ليس لأحد حقاً إلا ذات واحدة، وإلاً فلن تكون له أي ذات.

كان من المستحيل أن يضع المرء نفسه مكان كريستي. إن مجرد الوجود بحضرتها كان مؤلماً ألماً لا يحتمل. ليس هناك ما يمكن أن يقال لكريستي، لتعزيتها أو للتخفيف من حزنها، دون أن يبدو مبتذلاً. إن أنت لم تَعِش مِحْنَة فَقْدِ ولَد فإن مشاركتك العاطفية ليست ذات معنى. فإنك لو تمكّنت من التعبير عن مدى إدراكك العميق لما يعتمل في النفس من حزن وخففتَ بذلك بعض آلام المصاب، فإنك لن تستطيع تحويل ذلك الألم وتلك الكآبة إلى هدوء نفسي. فهذا الشعور لا يمكن أن يحل في النفس المفجوعة إلاَّ عبر الإيمان بجلال معاناتها والإيمان أن النور كامن في العتمة، وهو إيمان يغيّر شكل الألم ويحوِّله إلى سكينة هادئة.

يقول غاري زوكاف Gary Zokav في كتاب *The Seat of the Soul*، نحن لا نعرف ماهية الشيء الذي يُشفى بالمعاناة. إن كل شخص يأتي إلى هذا العالم لا بد وأن يُستدعى، في لحظة ما، للمشاركة في حمل عبء الألم الذي ينوء به العالم. إن المساعدة في حمل جزء من هذا العبء يفوق ما يحمله الآخرون، تُعتبَر دعوة أثيرة إلى النفوس رغم أن الإنسان قد يختبر هذه الدعوة بشكل مرحلة صعبة يعيشها في عزلة تامة.

الجرح هو الذي يُبتلى بالألم

تقول بعض التقاليد القديمة إن الإنسان لا يصبح راشداً حتى ينفتح على عالم النفس والروح. كما تقول هذه التقاليد إن هذا الانفتاح يُحدِثُه جرح في المكان المناسب وفي الوقت المناسب، مع الصحبة المناسبة. الجرح يفسح المجال للنفس أن تنطلق.

روبرت بلاي

عندما اكتشفت كريستي وجود كتلة صغيرة في ثديها الأيسر حاولت تناسي الأمر. كانت قد أجرت تصويراً بالأشعة لثدييها قبل ستة أشهر. لم تكتف الممرضة أن أكدت لها أن ثدييها سَليمان، بل أضافت أنهما أشبه بثديي شابة في الخامسة والعشرين. كانت كريستي تعرف ذلك بل وتتباهى به إلى حد ما. فقد كانت ترتدي ثياباً مفتوحة عند الصدر وتنحني أكثر كلما وجدت مناسبة.

كانت كريستي واثقة من أن الكتلة لا تعني شيئاً، كُيَيْس من النوع الذي يتشكل في المرحلة السابقة لانقطاع الطمث، أو شيء من هذا القبيل. لكن الشك بدأ يتسرب إلى نفسها. أخيراً، اتصلت بطبيبها ورتَّبت معه موعداً في ذات اليوم. أكد الطبيب وجود كتلة صغيرة صلبة وطلب منها إجراء تصوير جديد بالأشعة. ثبت من الصورة وجود بنْية من أنسجة غير سوية. كان عليها بعد ذلك إجراء اختبار خزعة خلال الأسبوع التالي.

بدأ القلق يستولي على كريستي، فلم تعد تستطيع أن تنام أو

تأكل أو تقرأ أو تشاهد التليفزيون. كان لديها قناعة أنها مصابة بالسرطان. لم تعد ترغب في الاجتماع بأحد، حتى ترينت، لقد اتصلت ببعض صديقاتها وشعرت ببعض الراحة عندما أخبرتهن بما حدث معها، وعندما كانت تغلق الخط، كانت أعصابها تتوتّر أكثر وتعود لإجراء مكالمة أخرى. جميع الصديقات اللواتي تحدثت معهن كن يروين لها قصصاً عن امرأة يعرفونها، أو سمعوا عنها، عانت شعور الخوف من هذا المرض، أو أنها كانت مصابةً به فعلاً، والمحنة التي عانتها مع الأطباء وفي المستشفيات.

في اليوم المقرّر لأخذ الخزعة، تناولت كريستي ثلاثة أضعاف كمية الڤاليوم التي كانت تتناولها في الأيام السابقة، دون أن تؤثّر فيها. أدهشتها سهولة أخذ الخزعة خلافاً لما كانت تظن، رغم أن أخذ الخزعة وصل إلى تحت الإبط لفحص العقد اللمفاوية. انتظرت أربعة أيام قبل ظهور النتيجة، كان على الأطباء أن يهيئوا لها سبيل النوم خلال تلك الأيام الأربعة. فقد وصلت إلى حالة لا تتوقف فيها عن أخذ المهدئات والمنومات وعن شرب الكحول. كان عمل ترينت لا يزال يستأثر بأولويات اهتمامه طوال تلك المحنة بحجة أن عليه كسب النقود لتأمين المصاريف المترتبة. أحضر لها هدية قلادة ماسية مع إسوارة تتماشى معها كانت ترغب بهما، لكنه، لم يكلّف نفسه عناء الاتصال لمعرفة نتيجة تحليل الخزعة، بل اشتكى من أنها لم تقدر الهدية التي قدمها لها ولم تُبْدِ له مشاعر الحب. لا شك أن الماس رائع، لكن الحب لا يُشترى إلاَّ بالحب.

في صباح اليوم الرابع، كان أول ما فعلته كريستي هو الاتصال بعيادة طبيبها. أخبرتها الممرضة أن الطبيب يرغب في حضورها مع زوجها إلى العيادة لمناقشة النتيجة، فجفَّ الدم في عروقها، وحاولت الاتصال بترينت لكنها لم تستطع أن تتذكر رقم الهاتف. كان ابتعادها عنه قد بدأ يأخذ شكل أعراض. قد يكون تطوير أعراض معينة هو الأسلوب الوحيد للتعامل مع شخص آخر.

بدت الدقائق العشرون التي أمضياها في غرفة الانتظار كأنها ستستمر إلى ما لا نهاية. قال الطبيب: «هناك سرطان دون شك. لكن ما يبشر بالخير هو أن السرطان لم يكن قد وصل إلى العقد اللمفاوية.» تابع الطبيب: «بإمكاننا إزالة الكتلة والقيام بأشياء أخرى إضافية أو إزالة الكتلة وتطبيق العلاج بالأشعة أو استئصال الثدي وتطبيق العلاج بالأشعة.» كان من الواضح أنه يؤيد اللجوء إلى استئصال الثدي وتطبيق العلاج بالأشعة. كان الطبيب وترينت في غاية الواقعية لدى استعراض كل منهما معلوماته حيث لم يعد بإمكان كريستي سماع المزيد. قالت في نفسها: «لو أنني ذهبت إلى طبيبة. أتساءل كيف كان هذان الرجلان سيناقشان فكرة استئصال إحدى خصيتيهما؟.»

لم يكن الطبيب يعرف خلفية كريستي أو المأساة التي عانت منها مؤخراً. ولو أنه كان يعرف كل ذلك، فهل سيكون أسلوب نقاشه مختلفاً. يقال إن كل أمة تُدار من قِبَل الحكومة التي تستحقها، وأعتقد أن الشيء ذاته ينطبق على الطب. فنحن لدى سعينا لتأمين منظومة

طبية تضم أرقى التقنيات وتكون أقلَّ كلفة وأوْسَع انتشاراً وأكثر فعالية، أوجدْنا نوعاً من الرعاية التي تفتقر للطابع الشخصي، وهو تعبير لا يخلو من تناقض واضح. أصبح الأطباء موظفين يمكن استبدالهم، يعملون في ورديات تستمر ثماني ساعات لدى «الصناعة الصحية» (وهذا تعبير غريب آخر)، التي تكسب المال بمعالجة الأمراض، أو بما هو أسوأ، إنه تحويل المرضى إلى مستهلكين.

لم يكن لدى الطبيب أية فكرة عن استجابة كريستي العاطفية لتلك الأخبار. ما لم يجرب الطبيب معاناة المريض، فإنه لا يستطيع أن يقدم له مساعدة حقيقية. هذا لا يعني أن على الطبيب أن يصاب بما يعاني منه المريض لكي يفهمه على نحو أفضل ـ رغم أن ذلك قد يكون مفيداً ـ الأهم هنا هو أن يعتبر الطبيب نفسه امتداداً للمريض وأن يفهم الصحة على أنها امتداد للمرض. إن إدراك هذه العلاقة يكون أسهل ضمن مجال الطب النفسي. فالطبيب النفسي، الذي لا بد وأنه أحس بمشاعر القلق والكآبة في حياته الخاصة وأقام بعض العلاقات وعانى شخصياً حالات فَقَدَ فيها أشخاص أعزاء أو حالات آلام نفسية، فحريٌّ بهذا الطبيب أن يقدِّر معاناة مريضه.

لا ينبغي لكل شخص أن يكون سيِّئ الحظ ليعاني كافة مآسي الحياة حتى يدرك جميع مِحَن المعاناة. هذا ليس من العدل في شيء، وليس بالأمر الواقعي ولا يرقى إلى مرتبة قدرة المعالج على تحقيق التقمص العاطفي مع مريضه، بغض النظر عن طبيعة معاناة المريض أو مضمونها. لا يتطلب الأمر أن يكون المعالِج «إنساناً مصاباً»، بل

يجب أن يكون إنساناً «معرضاً للأذى». تكمن أهمية المعالجة في هذه الإمكانية للتعرض للأذى.

وبينما كان ترينت والطبيب يبحثان مزايا ومساوئ كل نوع من أنواع العلاج، شعرت كريستي بالرغبة في الموت. لم تكن ترغب سماع عدد سنوات الحياة التي ستؤمنها لها كل طريقة من طرق العلاج وما هي المضاعفات الممكن حدوثها. كانت تتساءل فقط لماذا يحدث كل ذلك لها. ألم تكْفِها معاناتها من موت وحيدها؟ أخذت تتأمل شهادات الطبيب المعلقة على الجدار. كانت الشارات الموجودة على الشهادات تحوي صور أفاعٍ. دمدمدت كريستي: «يا له من رمز لفن شفاء الأمراض.» ثم قاطعت مناقشتهما قائلة: «أريد أن أعود إلى البيت.»

إن رمز الأفعى، الذي يثير الاستغراب، في فن شفاء الأمراض يعود في الأصل إلى فكرةِ قدسية عملية الشفاء. كانت الأفعى، عند قدماء الإغريق «الوثنيين»، أحد رموز الآلهة. تلدغ الأفعى حيث يكون الجرح - يصابُ الجرحَ بالألم - فإذا لم يتزعزع إيمان الملدوغ، فإن المعاناة ستتكفل بشفائه.

الاستنارة هي البساطة:
حكمة المألوف

اختارت كريستي استئصال الكتلة وعدم اللجوء إلى العلاج بالأشعة أو العلاج الكيميائي. كان رأيها أنها إذا كانت قد تمكنت من

تجاوز محنة موت مايكل، فلا بد من أنها ستتجاوز الخطر الذي يتهدّد حياتها. وأنها عندما لجأت إلى آخر خيار أوصى به الطبيب، فقد كانت تتحمل وحدها كامل المسؤولية. لم تمانع في ذلك، بل شعرت أن هذا الإصرار أضفى عليها قوة. إنه جسمها، وستسعى لشفائه. التحقت ببرنامج للمساعدة على اكتساب العافية، وهناك تم تزويدها بعدد لا يحصى من الڤيتامينات والمعادن ومواد أخرى لم تكن معروفة إلى حد ما. كانت تمارس التأمل مرتين في اليوم، كما التحقت بدورة لليوغا. حذفت من نظامها الغذائي كافة المنتجات الحيوانية، وسألتْني عن وسائل الاستنارة الاستثنائية الأخرى التي تحتاج إليها لتسهيل عملية شفائها الذاتي.

أجبتها إن المعلِّم الحقيقي هو فقط ما يحدث معنا في الحياة، سواء أكان ذلك التقدم في السن أم فقدان عزيز أو الوقوع في براثن المرض. وكنت أسترجع في ذهني ما قاله بيريان بيريندز Berrien Berends من أن السر يكمن في الجلوس عند قدمي الحياة والسماح لأنفسنا أن نتعلم. هذا يعني أن نكون دائمي اليَقَظَة خلال التجارب التي نمر بها وأن نتقبل على الدوام ما تقدمه الحياة من دروس. لم يكن لديّ الكثير لأعلمه لكريستي. فإنه ليس هناك شخص خبير في مسائل العيش العادية، فما بالك بآلام معاناة غير مجرّبة. يدرك المعلّم الماهر أحياناً أنه لا يملك ما يقوله، والتعاليم الأفضل هي تلك التي تنبثق مما يحدث مع المعلم ومن أسلوب حياته. ولهذا نرى في إحدى الحكايات، التي تتحدث عن كيفية التعليم والتعلّم، أن تلميذاً

ذهب لرؤية معلمه لا ليسمع أقواله بل ليراقب عن كثب كيف يعقد المعلم رباط حذائه.

أدركتْ كريستي طبيعة المهمة التي تنتظرها وصممت على الجلوس عند قدمي تجاربها الخاصة ومداواة نفسها بنفسها. مداواة النفس عن طريق الاستنارة لا تعتبر إنجازاً مُعَقَّداً أو غامضاً أو فلسفياً. إنها العودة إلى بساطة العيش. التجاوز والسمو Transcendence لا يشكّلان مجاهَدة خارقة بل حدَثاً ممكناً بطبيعته. غير أننا بموقفنا المنصرف إلى التفكير السيكولوجي والتفسير والتداوي، نعامل أنفسَنا وكأننا أشياء. حتى التصرفات العادية المرتبطة بأجسامنا نغلفها بطبقات عديدة مصطنعة. نحن لا نأكل بكل بساطة، بل نتعشى، ونتناول وجبة غداء دسمة، ونحدد موازين لنظامنا الغذائي. نحن لا ننام بكل بساطة، بل نريد نوماً عميقاً، نريد أن نسجل أحلامنا ونحملها إلى من يفسِّرها لنا. نحن لا نمارس الجنس بكل بساطة، بل نريد التعبير عن شيء ما من خلال الجنس، شيء نريد الالتزام به أو تجنبه، نريد أن نبعث رسائل عن طريق الجنس، نريد ممارسة السلطة وعرض تفوقنا أو رفضنا. لا عجب، إذن، في أننا نواجه مشاكل في الأكل والنوم وممارسة الجنس.

لا يستطيع علاج أو دواء أو تأمل إعادتنا إلى وجودنا الطبيعي ما لم نتوقف عن السعي لإيجاد معانٍ في وظائفنا الجسميّة، أو فرض معانٍ على تلك الوظائف. يجري تنظيم جميع تلك الوظائف الداخلية بواسطة الجزء «القديم» من الدماغ، أي المنظومة ما دون-القشرية

subcortical. إن إقحام العقل البشري، أي المنظومة القشرية cortical، عنوة في الأنشطة الداخلية يولّد الاضطراب لا الاستنارة.

في كتاب *The Tibetan Book of Living and Dying* نقرأ الحكاية التالية من تراث زن.

سأل التلميذُ معلّمَه: «كيف تضع الاستنارة موضع التنفيذ؟.»

أجاب المعلم: «بالأكل والنوم.»

شعر التلميذ بالحيرة وقال: «ولكن جميع الناس يأكلون وينامون.»

أجاب المعلم: «ليس جميع الناس يأكلون عند الأكل وينامون عند النوم.»

هذا النوع من البساطة الروحية ليس حدثاً استثنائياً لا يعرفه سوى المعلم زن. ففي نفس الكتاب نقرأ وصف هذه الاستنارة: «إنها شيء ليس بالغريب ولا بالخيالي وليس قاصراً على النخبة، لكنه يخص الإنسانية جمعاء إنها شيء عادي لا يتوقعه أحد. الحقيقة الروحية ليست شيئاً معقداً خفياً، إنها في الواقع فطرة سليمة تتسم بالعمق إنها ليست في كون الإنسان شخصاً تتجاوز روحانيته قدرات البشرْ ويتمتع ببساطة مطلقة، بل في أن يتحول، في نهاية المطاف، إلى كائن إنساني حقيقي.» لا عجب إذن في أن التقاليد البوذية تطلق على طبيعة العقل اسم «حكمة الألفة». نعم، إن طبيعتنا الحقيقية وطبيعة جميع الكائنات ليست شيئاً وهمياً بعيد المنال. المفارقة هنا هي أن ما ندعوه العالم الحقيقي العادي هو الذي يحمل طبيعة استثنائية خيالية.

مداواة الروح: التفاؤل

يراها أحدهم قَدَماً، بينما يراها آخر قيداً. ما يبدو لأحدهم سماً، يراه آخر حلواً نافعاً كالسكر. السم حياة للأفعى، لكنه موت للإنسان. البحر حديقة للمخلوقات البحرية، لكنه لجّةٌ مُهلكة لمخلوقات البرّ.

جلال الدِّين الرومي

يستطيع العقل البشري مداواة نفسه ومداواة الجسم بشكل طبيعي شرط أن يفسح هذا العقل مجالاً للروح كي تتعايش معه. يستطيع الشخص المداوي، إذن، مساعدة المريض على مداواة نفسه وذلك بمساعدته، بكل بساطة، على التواصل الحميم مع الطبيعة الروحانية. يقول پاراسيلسوس Paracelsus، المعالِج السويسري العظيم الذي عاش في القرن السادس عشر، «الطبيب هو خادم الطبيعة لا سيدها.» ليس دور المداوي التطفل على الطبيعة بل مراقبتها وتقديرها حق قدرها وملاحظتها والتواصل معها.

رغم أن موت ابنها وإصابتها بسرطان الثدي قد أوصلا كريستي إلى حافة الثورة واليأس، فصارت نزقة الطباع وفريسة سهلة للغضب والكآبة، منذ أن بلغت أواخر الأربعينيات من عمرها. كانت تعتقد أن الأمر لا يعدو الكآبة التي تعقب انقطاع الطمث. وقد عنّفها المعالج النفسي الذي تتردّد إليه لأنها تبنّت موقف سكان مدينة نيويورك التهكمي وتشاؤمهم الدنيوي.

يميل الأشخاص الذين يعانون من فقر روحي إلى الكآبة في

أعماقهم. فهم لا ينقطعون عن التعبير عن الغضب والسخط، وعن النقد المليء بالتشاؤم والجحود. أعاد عالم النفس تيموثي ميللر Timothy Miller صياغة أغنية معروفة ليعبر عن المشاعر السلبية من هذا النوع:

أرى أطفالاً جياعاً ورجالاً يائسين وحروباً عقيمة

لن يكسبها أحد وأقول في نفسي: يا له من عالَم بغيض.

هذه الأبيات معارَضة للمقطع الأول من الأغنية الأصلية لبوب ثيل Bob Thiel وجورج ديڤيد ويس George David Weiss، «يا له من عالَم رائع» What a Wonderfuf World التي تصوِّر التماؤل، ويثير الامتنان في حياتنا اليومية:

أسمع صوت الأطفال الباكين، أراقبهم وهم يكبرون

سيتعلمون أموراً أكثر مما أعرفه

وأقول في نفسي: يا له من عالَم رائع.

إنه العالَم ذاته ولكن من وجهتيّ نظر مختلفتين. في كتاب *How to Want What You Have*، يبيِّن لنا ميللر كيف نتعامل مع هذا التناقض. إذا كنت تعاني من شعور مزمن بالتشاؤم والسلبية والجحود، ينصحك ميللر بتغيير نظرتك إلى العالم. إذا طهّرت نفسك من مشاعر الاستياء والحسد والإحباط، قد تجد شيئاً يستحق الشعور بالعرفان. هذا الشعور بالعرفان قد يكون واضحاً، كالرِضَى، لأنك تتمتع بالغذاء والدفء والحب، وقد يكون عميقاً، كأن نتحسَّس المتع

البسيطة المتوفرة في الطبيعة. قد لا نشعر بالعرفان إذا اعتبرنا أن ما لدينا أمر مفروغ منه. يقترح ميللر القيام بتمرين بسيط هو اختيار أي شيء في محيطك المباشر ورؤية «ما إذا كنت تستطيع إيجاد طريقة تجعل هذا الشيء يثير فيك شعور العرفان». قالت كريستي وابتسامة غامضة ترتسم على وجهها: «لقد حاولت. اخترت أقل الأشياء جاذبية في البيئة وهو البعوض. لم يكن صعباً عليّ الشعور بالرِضى. أليس البعوض غذاء الطيور التي نبتهج برؤيتها وسماع تغريدها الشجي؟» ثم أجهشت في البكاء، وتابعتْ قائلة: «لا تقلق أنا لا أشعر بالكآبة ولا بشيءٍ من هذا القبيل. لقد ساعَدتَني على أن أتألم على نحوٍ أفضل. مشاعري الآن أقوى من ذي قبل. يقال إن منتصف العمر هو فترة تتحول فيها المشاعر إلى أعراض. هذه دموع الفرح نتيجة الإحباط المفاجئ.»

قامت كريستي، التي كانت لا تتردّد إلى الكنيسة إلاّ في المناسبات، بقراءة الكتاب المقدس بصورة جدية للمرة الأولى. دُهشت عندما رأت أن القصص الدينية كانت، في معظمها تتعلق بعلاج العلل البشرية عبر الإيمان. يقول توم هاربر Tom Harpur في كتاب *The Uncommon Touch*، «إن دراسة الإنجيل تكشف لنا أنه يدور في مجمله حول المداواة». وفي كتاب *Timeless Healing*، يشير هربرت بنسون *Herbert Benson* إلى القرآن الكريم الذي جاء فيه: ﴿وأُبرئ الأكمه والأبرص وأحيي الموتى بإذن الله وأنبئكم بما تأكلون وما تدّخرون في بيوتكم إن في ذلك لآية لكم إن كنتم مؤمنين﴾.

وهناك أيضاً ما قاله أحد القساوسة في معرض التعليق على المداواة عبر الإيمان في لورد Lourd، المزار الكاثوليكي الشهير. فقد قال إننا مخطئون إن اعتقدنا أن المعجزات تؤدي إلى الإيمان، وأَصَرّ على أن العكس هو الصحيح، أي أن الإيمان يؤدي إلى حدوث المعجزات. أدركتُ من خلال ابتسامة كريستي أنها أصبحتْ جاهزة لمعجزة من نوع ما.

الإيمان بالوحدة

إليكم قصيدتان: الأولى مأخوذة من نص قديم من ويلز والثانية لشاعر ناسك، تفصل بينهما آلاف الأميال وعشرات السنين. تكشف القصيدتان عن ذات السر الإيماني.

أنا النسيم يهبّ على البحر،

أنا الموجة تتقلب في المحيط،

أنا همس حفيف أوراق الشجر،

أنا خيوط ضياء الشمس،

أنا شعاع نور القمر والنجوم،

أنا قوة الأشجار النامية،

أنا البرعم المُتفتّح عن نوّارة،

أنا انسياب الأسماك في الماء،

أنا شجاعة الوحوش عند القتال،

أنا سرعة وعذ الأيل،

أنا قوة الثور الذي يجر المحراث،

أنا ضخامة السنديانة الجبارة،

أنا أفكار جميع بني البشر،

الذين يعجبون بجمالي وحالي

«The Black Book of Carmathan»

أنا الهَباء السابح في ضياء الشمس.

أنا كرَة الشمس.

أنا سديم الصباح، وأنفاس المساء.

أنا الريح في أعالي أشجار الأيكة،

والموج المتكسِّر على الجرف الصخري.

أنا الصاري والدقّة والربان والمركب،

وأنا الحيد المرجاني الذي يُهلك هؤلاء.

أنا شجرة تسكن أغصانها ببغاءُ مدرَّبة.

أنا الصمت والفكرة والصوت.

أنا اللحن الساري في المزمار، شرر الحجر،

ووميضُ المعدن.

أنا الشمعة والفراشة الهائمة حول نورها.

أنا الوردة والعندليب التائه في عبيرها.

جلال الدين الرومي

فتحتُ الباب الفاصل بين مكتبي وبين غرفة الانتظار، حيث كان يجلس فيليب، آخر مرضاي في تلك الأمسية، وهو رجل أعمال في

التاسعة والأربعين من العمر. كان فيليپ يمعن النظر بغضب في ورقة تحمل طابعاً رسمياً، فقد كان دأبه إحضار بريده ليقرأه في غرفة الانتظار وليملأ سلة المهملات بالأوراق التي يرغب في التخلص منها. كانت الرسالة إشعاراً بغرامة باهظة من مجلس مدينة نيويورك لأنه لم يقم بإعادة تدوير recycling قمامته بالشكل المطلوب.

وكنت كلما فتحت الباب وجدته يصب جام غضبه على شخص ما أو شيء ما، ويستمر في ذلك طوال نصف الساعة الأولى من الجلسة. لم يكن يترك مجالاً لي للتعليق. هذه المرة، كان مجلس المدينة طبعاً هو هدف الطَّلَقات الافتتاحية. «ماذا صنع هؤلاء الأوغاد من المواد التي أعادوا تدْويرها؟ أليست تقبع مكدّسة في مكان ما في جزيرة ستاتن؟ لماذا نمضي في هذه المهزلة، ونحمّل الناس عناء النفقات والإزعاج؟ وإنهم لو استطاعوا تدوير 100٪ من المواد، وهذا لن يحصل أبداً، فلن يهمني الأمر في شيء. هذه الأفكار الطنانة التي تفتقت عنها أذهان المغفلين الذين نصّبوا أنفسهم دون أن يكلفهم أحد بذلك، والتي تدعونا لإبقاء العالم على الحال التي وجدناه عليها من أجل الجيل القادم، ما هي إلاّ هراء. كيف وجدتُ أنا هذا العالم في الأصل؟ وجدتُه عالماً ملوثاً عدائياً فاسداً. من هو الذي بنى جميع تلك المصانع وألقى بالمواد السامة في الأنهار والبحيرات؟ من هو الذي أجرى تجارب القنابل الذرية ودفن المواد المشعة في بلاد شعوبٍ بريئة؟ وتلك الأسلاك الكهربائية ذات التوتر العالي، والرش بالمواد الكيميائية، وبناء السدود، أفكار أي جيل هي؟ من هو الذي

جلب العبيد من أفريقيا والعمال المهاجرين من المكسيك، ومن هو الذي لوّث مورثاتنا الجينية وجرَّ علينا مرض الإيدز والتدرّن الرئوي؟ من أين جاءت تلك الأمراض برأيك؟ من هو الذي يقوم بتهريب المخدرات وبيعها وتعاطيها؟ هل تعلم أن نصف عدد المراهقين من أبناء الأقلّيّات يقبعون في السجون؟ لقد تدبّر النصف الآخر أمره حتى الآن حيث لا يجري القبض عليه. إني لا أرى رجال الشرطة يبذلون جهداً صحيحاً للقبض على النصف الآخر إذ لم تعد هناك في السجون أمكنة تكفي لاحتوائهم. وماذا عن أُسَرِ هؤلاء؟ إنهم يعيشون على الضرائب التي أدفعها عن الأموال التي أكسبها بشق النفس. لا عجب في أن ترتفع حرارة الجو. عملية التنفس وحدها كفيلة برفع حرارة الجو. إذا تجاهلنا نقص المواد الغذائية، لن يبقى في الجو، خلال زمن قصير هواء لنتنفسه، ولن يبقى أمامنا إلاَّ غازاتنا الكريهة لنستنشقها. الحياة عبارة عن مجرور تحصل منه على ما كنت قد وضعته فيه.» كان فيليب يعاني من تلوث داخلي أدى لحدوث طفرات أخلاقية في الحامض النووي DNA النفسي لديه.

تابع حديثه مسرعاً مخافة أن أقاطعه: «إن الأجيال السابقة لم تلق بالاً إلى جيلنا، لقد عاش الناس آنذاك لوقتهم فقط، لا بأس في ذلك، سأفعل الشيء ذاته وعندما أموت فلينتهِ العالم. الجحيم والنعيم موجودان على الأرض. الجحيم هم الآخرون في وقتنا الحالي ـ وهم أيضاً الأشخاص المسؤولون في مجلس المدينة ـ والفردوس هو ما أملكه الآن. اللعنة على المال. هل كنت تريد أن تقول شيئاً؟.»

لقد خَبرتُ مع فيليب نقائص المنطق السليم الذي تُغْدق عليه عادة آيات الثناء. فقد أتقن فيليب فن استخلاص نتائج منطقية مطلقة منطلقاً في الأصل من سوء فهم. عزَّ عليه الشعور بالعزاء لأنه كان يفكر بنفسه ككينونة منفصلة تماماً عن باقي العالم. لم يستطع أن يدرك أنه هو مجلس المدينة.

هناك تَصَوُّر قديم هو أن قطرة الماء في المحيط لا يمكن تمييزها عن أية قطرة أخرى. والمحيط لا يوجد إلاَّ عن طريق تعايش *in convivium* جميع القطرات. تتطلب المشاركةُ الاجتماعية عند البَشَر قدراً من التضحية بالتركيز حول الذات كما تتطلب الاندماج بالآخرين كجزء من الحياة المشتركة. هذا يعني أن لا يكون تركيز الفرد على نجاحه الخاص فقط، بل على نجاح المجتمع ككل، وأن يجهد في أن لا يكون امتلاك الأشياء بصفة فردية إنما بشكل جماعي. كما يعني أن يبذل الفرد طاقته ومواهبه لصالح الممتلكات العامة كالحدائق العامة والمتاحف والغابات والبحيرات والهواء النقي وموارد المياه الصافية. ويعني هذا أيضاً تقدير الحياة البسيطة حق قدرها وتمجيد الفضائل والدعوة إلى تدابير تقشفية بالمعنى الأشمل للكلمة، بل قد يعني تصرفاً بسيطاً كإعادة تدوير القمامة، مثلاً. تحضرنا أمثلة لافتة لهذا النوع من العيش المشترك عن أفراد لم يكونوا يعتبرون أنفسهم أكثر من أشخاص عاديين: روبرت ف. كينيدي الابن، وجون كرونين وسوزان سيكريست وفيربهادرا ميشا الذي كافح لحماية ممرات العالم المائية من التلوث، وماري بارلي التي عملت لإنقاذ غابات Everglades

من عبث البشر، وكريستين جِين ومحاولاتها لإنشاء ملاذٍ آمن للحيوانات البرية، وديڤيد كوپيناوا يانومامي والجهود التي بذلها في غابات الأمازون.

جاء فيليپ لاستشارتي قبل ثلاثة أشهر وهو يعاني من أعراض كآبة متوسطة الشدة، وقال إنه بحاجة لمعالج نفسي «ذائع الصيت» بعد أن تخلص من ثامن معالج «عادي»، وكانت سيدة. قال لي: «إنها لا تتمتع بالكفاءة والمهارة الكافيتين بالنسبة لي. كما أنها تتبنى دائماً موقف جيرترود [زوجته] وتدافع عن أليكس [مديره]». من الصعب باعتقادي ألاَّ تتعاطف مع الأشخاص الذين يشاركون فيليپ حياته.

الإنسان يجد ذاته في العيش المشترك

قبل عشر سنوات طلبتْ جيرترود من خطيبها فيليپ مراجعة معالج نفسي. ويبدو أن مديريه في العمل كانوا طلبوا منه الشيء ذاته. فقد كان هؤلاء يشعرون أنه سريع الانفعال، شديد النزق، يتقلب مزاجه بين البهجة والحبور، وبين الانقباض الشديد. لكنه كان لا يتوقف عن المشاكسة. ورغم شخصيته هذه، فقد كانوا جميعاً يودّون استبقاءه لأنه يتمتع بذكاء حاد. كان فيليپ يخوض دون هوادة غمار معركة بغية تحديد ذاته وذلك عن طريق مواجهة العالم. فقد كان يعتقد أن «ذاته» واقعة تحت الحصار، وأن قوى خارجية ستبتلعه إذا لم يكن يقظاً ويدافع عن حدوده: «هذا أنا، وهذا يخصني.» العيش المشترك كان يعني في عُرْفه فقدان ذاته.

العيش المشترك لا يعني فقدان الإنسان لذاته، بل إن الإنسان لا يجد ذاته إلاً ضمن العيش المشترك. يقول رالف والدو إمِرسون Ralph Waldo Emerson في مقالته الشهيرة «الاعتماد على النفس - Self Reliance»: «الإحساس بالكينونة، الذي ينشأ في النفس في ساعات السكون، دون أن ندرك كيف نشأ، لا يختلف عن الأشياء، عن الفضاء، عن الضوء، عن الزمن، عن الإنسان، بل يشكِّل معهم كلاً واحداً وينبثق بجلاء من المصدر ذاته.» يجري اختبار الإحساس الذاتي بالنفس، على أكمل وجه، باعتبارنا جزءاً من جوقة أكبر، عبر ضبابية أو اندماجِ الحدود الفاصلة بين البشر والحيوان، أو بين الحيوان والنبات، أو بين الضوء والفضاء. ويتفق علماء الطبيعة مع فرضية أرسطو القائلة بوجود «سلسلة كينونة» شاملة تربط كافة طبقات الأشياء الحية (وغير الحية) على امتداد تعاقبٍ متدرِّج من الاختلافات.

إن كل شيء، من الحيوان إلى النبات إلى الأرض إلى الهواء، مستمر ومتجانس. ولا يتوقف هذا التجانس عند حدود الشكل، بل يمضي إلى الجوهر، مثلما يتجانس الماء والتربة في النبات. العالَمُ وكل ما فيه أقرباء، تربطهم صلة قريبة أو بعيدة. يقول روبرت ساردييللو Robert Sardello في كتابه *Facing the World With Soul*: إن أجسامنا تعكس جسم العالم. الجسم البشري، بهذا المعنى، هو جسم كوني. خلايانا تتطابق والجسيمات الدقيقة ضمن البيئة المحيطة، كما أن الجزئيات التي تشكّل الجسم البشري والشجرة

والنهر متشابهة إلى حد كبير. عندما نأكل الفواكه والخضار والسمك والدجاج ولحم الثدييات، فإنها تصبح جزءاً منا. إن عضلاتنا وجلدنا وقلبنا ودماغنا تتطور وتستمر نتيجة لما نأكله. العمليات النهائية والتباينات في الحمض النووي DNA ما هي إلاً تنويعات عن الكينونة ذاتها. نحن نشكل جزءاً من الطبيعة، تماماً مثلما يشكل الطائر جزءاً من الطبيعة. عندما تحل النهاية الطبيعية للحياة، فإن رفاتنا المتحللة تضم نفس المكونات الكيميائية. نحن نبدأ بخليتين متحركتين نأخذهما من الأب والأم، وننتهي بملايين الخلايا الساكنة دون حراك. ورغم أن المورّثات الموجودة ضمن الخليتين الأصليتين هي التي تحدد سلفاً ما يكون عليه شكلنا النهائي، إلاً أن المادة التي تمد عملية نمونا المذهلة بأسباب الحياة تأتي من البيئة. إن عبارة «نحن ما نأكل» هي مقولة صحيحة بحرفيتها، بالإضافة إلى الخليتين الأصليتين.

والأمراض هي جزء من هذا الكون. يرى كلٌّ من الدكتور راندولف م. نِسّ Randolph M. Ness وجورج سي. ويليامز George C. Williams، وهما يعملان في مجالٍ علمي جديد هو الطب الدارويني، أن الأمراض ليست نتاج قوى عشوائية أو حاقدة، إنما هي في الأساس ثمرة اصطفاء طبيعي سابق. ولعله من ضروب المفارقة، أن نجد ذات القابليات التي تفيد البشر، قد تعرّضهم للأذى. يقدم المؤلفان مثال داء منيع الذات autoimmune وقدرته الخارقة على إفادة الجسم وعلى تعريضه للخطر. الشيخوخة والموت ليسا أمرين

عشوائيين بل تسوية أملتها الأقدار على الاصطفاء الطبيعي لرفع معدل انتقال المورثات إلى الحد الأقصى. قد يشعر الواحد منا بشيء من الرضى عندما يعزو مغزى وجودنا الفردي إلى مرجعية أكبر. إن حياة ملؤها البهجة والعرفان تستمد بهجتها من هذا الرّضى ومن تقديرها وتمجيدها.

الزمان والمكان
مفهومان من صنع البشر

لم يكن فيليپ يأبه بالمستقبل لأنه لم يكن يؤمن به. رغم موافقته على التماس العلاج، وقد تزوج جيرترود على شرط ألاً ينجبا أطفالاً. بل إنه جعلها توقع على وثيقة قانونية تنص على أنها إذا ما عدلت عن رأيها يصبح الزواج لاغياً. كان عاجزاً عن تخيُّل فكرة وجود علاقة تربطه بأطفال من نسله، فما بالك بعلاقة تربطه بالعالم. كما كان لا يحمل أي تقدير للأمور التي ينبغي له أن يعيش من أجلها، ولا يكترث بالحفاظ على تلك الأمور من أجل شخص آخر. كانت الحياة لا تحمل أي معنى يَتَعَلّق به شخصياً. بل كان يزدري المنطق السليم.

كان فيليپ يؤمن بعقله الذي كان يدفع به نحو الجنون، وكان مهووساً بالزمان وبالواقع وبعلاقة عقله بهما. رغم كل هذا «الخواء» الذي يكتنف حياته، لم تراوده فكرة وضع حد له، كان يعيش فزعاً دائماً من أن الزمان ينقضي وأنه سيموت. كان يسعى يائساً لإيقاف

الزمن ويشعر بالإحباط لعجزه عن الإمساك باللحظة، لأنه ما إن يدركها حتى تكون قد أصبحت جزءاً من الماضي. قال لي: «أشعر دائماً أنني متخلف عن اللحظة. فاللحظة إذا لم تكن الآن لا تكون حقيقة. ليس هناك في الواقع «الآن» حقيقة، ليس هناك «حاضر» حقيقي. في اللحظة التي أدرك فيها شيئاً ما يكون قد تحوّل إلى ماضٍ، بسبب الفارق الزمني، أي أنه لا يعود حقيقياً. هل تفهمني؟» إن أحد أعمق الأسرار في مهنة العلاج النفسي هو أن الشخص العصابي، بعد أن يفضي بكل ما لديه، يستعصي على الفهم تماماً.

يقول جون ويلر John Wheeler عالم الفيزياء البارز: «الماضي والحاضر والمستقبل ليست حقيقية ككينونات مستقلة، لكنها حقيقية كوحدة». هذا الإدراك يجب أن يكبح جماح انشغالنا بـ «الآن» وعذابنا من الماضي وقلقنا على المستقبل. لم تكن محاولة فيليپ نكران أهمية الماضي والمستقبل سوى أسلوب لجأ إليه لدفع القلق. بالمقابل، أدى القلق إلى حرمانه من العيش في الحاضر، إذ لم يستطع تجاوز حدود تفكيره.

على شاهدة قبر الفيلسوف الألماني إرنست بلوخ Ernst Bloch في توبينغن Tübingen، حُفرت هذه العبارة:

«Denken heisst übershreiten» (أنْ تُفَكِّر يعني أن تَتَجاوَز)، هذا يعني الإدراك ومن ثم المضي إلى ما وراء حدود التفكير. يستطيع العقل التواصل فقط مع ما يستطيع الإحساس به ولمسه، وشم ما تنبعث منه رائحة وسماع ما يُحدث صوتاً ورؤية ما هو ماثل للنظر.

يستطيع التجريد والاستقراء والعقلنة والتكهن. يوجد كل ذلك ضمن المفهوم الذي وضعه العقل للزمان والمكان. إذا سعينا وراء ما يمكن رؤيته، فإن هذا ما سَنَراه. لكننا، إذا سعينا وراء ما لا تُمكِن رؤيته، متجاوزين حدود مفهوم الزمان والمكان والنطاق الذي يطوقنا به العقل، عندها تنكشف لنا الوحدة وتسعى إلينا لتطوقنا بالسكينة.

أنتَ مَن كُنْتَ

قال فيليپ: «لقد أمضيت في العلاج عشر سنوات مَضَت، ولكن بصورة متقطعة. ترددت إلى خمسة عشر معالجاً كانوا مهرة في إبطاء عملية عدم تحقيق أي شيء. يبدو وكأنهم جاءوا جميعاً من أوروبا إلى الولايات المتحدة بعد الحرب العالمية الثانية عبر برنامج للتبادل العصابي. ويستطيع أي اثنين منهم أن يُخْبِر الآخر كلَّ ما يعرفه خلال خمسين دقيقة. وبعد انكشاف زيف نظريات فرويد، أما كان ينبغي استدعاء جميع هؤلاء المحللين إلى المعمل الذي صنعهم في ڤيينا ليجري إصلاحهم؟ لقد حاولوا جميعاً إعادة ربطي بماضيّ، وبخاصة بطفولتي المبكرة. سايرتهم لبعض الوقت في مهزلة إطلاعهم على كل ما يخطر ببالي أملاً بوجود جدوى. لم تكن طفولتي سوية، كما أن مورّثاتي النفسية لم تكن أفضل منها. صحيح أن أُمي كانت نازية منحطة وأن أبي كان عاجزاً تماماً، وماذا في ذلك؟ أنا لا أملك أن أعيد صنعهما من جديد، أنت تعرف طبعاً أنني لا أستطيع أن أفعل شيئاً بهذا الشأن. فالماضي هو الماضي. معظم الناس يشعرون

بالحنين إلى الماضي، الماضي الذي لم يعيشوه حقاً. إني يَنتابني امتِعاضٌ عندما أذكر الوقت والمال اللذين أنفقتُهما في الحديث عن الماضي. إن «الحاضر» هو ما يهم. هل يمكننا تغيير الموضوع؟

هناك شيء آخر لا يقل غرابة هو ولع الناس بالتاريخ. كنت أكره دروس التاريخ. ما هي أهمية ما قاله أو ما فعله واشنطن وناپليون وهنري الثامن، وما لم يقولوه أو يفعلوه؟ إنهم يبررون دفع رواتب أساتذة التاريخ الذين يدرّسون مواضيع لا جدوى منها، كتلك الفكرة الزائفة التي تقول إن من لا يعرفون التاريخ يميلون لتكراره. هل هذا صحيح، أم أن العكس هو الصحيح؟ أليست معرفة التاريخ هي التي تخلّد شعور الكراهية بين البشر؟ من الذي أرسل خمسين ألف رجل ليُقتلوا في ڤيتنام؟ لم يرسلْهم طبعاً المزارعُ العادي الجاهل، بل أرسلهم الساسةُ والجنرالات الذين درسوا الحروب الماضية.»

كانت تلك الطاقة الآثمة لدى فيليپ تشعره بالنشوة وتجعله يهبط بمستوى حياته إلى التحامل الصرف واختلاط الأفكار. تابع قائلاً: «منح لنكولن الحرية للسود. هذا رائع. هل من المهم أن نعرف من الذي منحهم الحرية ومتى جرى ذلك؟ المهم أنهم أحرار الآن، علينا أن نتقبل الفكرة. نحن لا نزال نقوم بتخليد مشاعر السخط والغضب والذنب والإحساس بالجدارة والأهلية عن طريق التركيز على قصة الرق. إنهم جميعاً أحرار الآن. لقد حصلوا على ما يريدونه. ما الذي يُفترض بنا أن نتعلمه من تاريخ الرق؟ أن لا ندع الاشتراكيين الرأسماليين يحكمون البلاد؟ هل هذا الصحيح؟ من الذي

يدير البلاد حالياً؟ نفس الأوغاد. أنا شخصياً لا أعتبر نفسي أمريكياً، بغض النظر عمّا يعنيه ذلك. أنا أعيش هنا بشكل ما. حاضر هذا البلد لا يهمني إلاّ بالكاد، ناهيك عن ماضيه».

إن فك رموز نظام التشفير اللاواعي عند فيليپ يقتضي تذكُّر المثل القديم القائل إنه عندما يضطجع أحدهم على أريكة المعالج النفسي، يضطجع معه حصان وتمساح، إن لم نقل كلَّ ما تضمُّ مملكة الحيوان. لم يستطع فيليپ إدراك العلاقة بين الشقاء الذي يشعر به وبين محاولاته إنكار ماضيه الشخصي وماضيه الاجتماعي. كان يتبنّى ـ في هذا الشأن ـ وجهة نظر شمولية آخذة في التشكُّل تجعله يحدد ذاته بشكلٍ متقاطع Cross - Sectionally، بصورة مستقلة عن الماضي وعن الحاضر، على الصعيد الفردي أو الصعيد الاجتماعي.

بعض الناس، شأنهم شأن فيليپ، لا يخشون فقط إضاعة الوقت الثمين في الالتفات إلى الوراء، بل يعتبرون مُجَرَّد إلقاء نظرة خاطفة هو شكل محرَّف عن العاطفية Sentimentalism أو، وهذا أسوأ، أن هذا النظر إلى الوراء قد يؤدي إلى شلّ الشخص ويجعله يتجمد في الزمان.

أين كنا قبل أن نكون في الذاكرة العامة؟

إن أولئك الذين لا يلتفتون إلى الوراء يحرمون أنفسهم من الاستمرار مع ماضيهم الخاص الذي يشكّل الحاضر. فعلاقاتنا الماضية تعيش ضمن علاقاتنا الراهنة، وإن لو لم نكن مُدْرِكين لها.

إن أمزجتنا وأفكارنا ومشاعرنا الحاضرة ترتكز على أساس سابق فعلي. وإنَّ لا وَعْينا uncounscious الذاتي يتشكل مع ظروفنا الخاصة في الحياة ويؤثر بقوة على مجمل سلوكنا. لدينا جميعاً لا وعي آخر، أقل شهرة من الأول رغم أنه لا يقل عنه قوة، إن لم نقل يفوقه قوة: إنه اللاوعي البدئي archetypal الجماعي. وهو لاوعي يتراكم عبر الأجيال ويكون متوارثاً وقَبَلِيّاً. اللاوعي الذاتي واللاوعي الجماعي يشكلان سوية اللاوعي الخاص بكل فرد.

يتم توارث اللاوعي البدئي بطريقتين. أولاهما هي الطريقة الجينية genetic، وذلك عبر الدمج المباشر لذاكرة الخلية الموروثة عن أجيال سابقة. فالمادة المطبوعة وراثياً تنتقل إلينا من الأسلاف عبر السلالة. إن الانتقال «الجيني» ضمن ذكريات اللاوعي لا يقتصر على الانتقال الفعلي للجينات. فبإمكان الفرد أن يكتسب ذاكرة كهذه حتى عن طريق زرع transplantation الخلايا. وبعض المرضى ممن أُجْرِيَتْ لهم عمليات زرع أشاروا إلى أنهم مروا بتجربة فريدة بعد حصولهم على عضو تبرع به شخص آخر، كالقلب أو الكبد أو الكلية. فقد أخذوا يشاركون الشخص المتبرع ذكرياته، دون أدنى معرفة بهذا الشخص.

الشكل الثاني للوراثة المتعلقة بالنمط البدئي هي الطريقة القَبَلِيّة، ويتواصل هذا الشكل دون انقطاع عن طريق الأساطير التي نتوارثها. بعض هذه الأساطير يتسع ليشمل البشرية بِرُمَّتِها. وهذا الانتقال الأسطوري للمعارف والخبرات والذكريات اللاواعية، يشكّل

مصدراً جماعياً للنفس البشرية. هناك أوقات يكون فيها هذا المنظور البدئي وحده قادراً على معالجة القضايا التي تستعصي على الحل عند المستوى الفردي.

كثيراً ما يشعر المُحَلِّلون النفسيون بالحيرة والإحباط نظراً للفشل الذي يواجهونه مع بعض المرضى، الذين لا يدّخرون وسعاً في الارتداد regress إلى ماضيهم وأنماط سلوكهم السابقة وفي اكتشاف تجارب شخصية مبكرة مكبوتة والعمل على حل التناقضات في لاوعيهم الذاتي، ولا يتخلصون، مع ذلك، من الأعراض وأنماط السلوك التي دفعتهم لالتماس العلاج. السبب هو أن هؤلاء لم يتعاطوا مع اللاوعي البدئي. فاللاوعي البدئي يسبق اللاوعي الذاتي على الدوام ويكسب مواقعه.

الأساطير قصص
تمنح الثبات للروح

كان فيليپ يعتقد أن جميع الناس كاذبون، وأن الأمر لا يختلف إلا بدرجة الكذب وبنجاحهم في إخفاء كذبهم. كان لا يثق بالثقة ذاتها، كل شخص مدان إلى أن تثبت براءته. كما كان يصر على أن «بعض الناس، وبخاصة النساء، لا يستطيعون التمييز بين الحقيقة وبين الكلمات، مهما بلغتْ درجة تحريفها. العالم بأكمله، ولا سيما الأساطير، عبارة عن أكاذيب. لا وجود لحكايا الأطفال الخرافية ولا للفرسان البيض ولا لأميرات الثلج ولا للساحرات ولا لأشباه مستر

تشيبس Mr. Chips. لقد كشفتُ زيف هذه اللعبة الخادعة عندما رأيت والدتي تنسق الهدايا تحت المدخنة. لم تكن تعلم أنني قضيت الليل ساهراً كي أحظى برؤية سانتا كلوز. في صبيحة اليوم التالي، تصرفتُ وفق الدور المرسوم لي في المسرحية. لقد تعلمتُ درس التظاهر.»

عندما سَعَى فيليپ لكشف زيف كل ما هو أسطوري وكل ما هو روحاني وكل ما هو إنساني، قام بفصل جذوره عن ماضيه الجماعي. لم يجلب له هذا الصدق العقيم سوى عِوَزٍ روحي عَزَلَه عَمَّن سواه، حيث أصبحت حياته تفتقر للأحلام والخيال والبهجة. نحن بحاجة لماضينا الجماعي ليكون إطاراً لماضينا وحاضرنا الفرديين، والأساطير تشكل جزءاً من الماضي الجماعي. إن الجهل بماضينا الجماعي، أو عدم فهمه، يعيق نُمُوّنا كأفراد لأن الأساطير Mythology تتمتع بأهمية نفسية عميقة وتظل، بكل ما فيها من تنوع، شاهداً على أعمق أغوار الشخصية البشرية، متمدنة كانت أم بدائية، معاصرة أم قديمة. ونحن عندما نتفحّص الأنماط الثابتة للأساطير ونحلل التغييرات التي تطرأ عليها على امتداد العالم وعبر الزمان، فإننا نتوصل لفهم أعمقِ القوى داخل نفوسنا psyche، تلك القوى التي صاغت الفكر البشري وأنماط حياتنا الشخصية، مرسّخة بذلك، ليس شعورنا بالانتماء فقط، بل سلامتنا العقلية أيضاً. إن «جنون» فيليپ قد أجّجه، إن لم نقل سبّبه، افتقاره لليقين بتلك القوى الغيبيّة.

أساطيرنا هي فلسفتنا المشتركة، ونحن نشعر دونها بالوحدة. تثبّت قصصها أرواحنا في مكامنها، وهي تربط تجاربنا الشخصية

بالتجارب الإنسانية الأكثر رحابة وشمولاً، وتجمع الحاضر بالماضي البعيد وبالمستقبل الموعود. في الأساطير وفي أخبار الماضي، نتحول إلى حلقة في سلسلة متصلة أكثر جلالاً ومهابة.

الطبيعة هي المعلّم المشترك

لم يكتف فيليپ برفض وإنكار التاريخ والأشخاص الموجودين في حياته، سواء أكانوا في الماضي أم في الحاضر، بل كان يَسْتَخِفّ بسائر الأشياء والمخلوقات الحية الأخرى. لقد بدا وكأنه يعيش مختبئاً من الطبيعة. كان يمضي حياته ضمن الجدران، إلا المشي باتجاه سيارته ولدى الترجّل منها. كانت العصافير عنده آفات والسناجب جرذان ذات أذناب أكثر جمالاً، والغزلان تعني المرض وعناق الدب يؤدي إلى موت مؤكد. سألني: «ما الذي يجعل إنساناً يسير في الغابة ليتَعرَّض للسعات النمل والبعوض، أو ليتسمم بأشجار اللبلاب والبلوط؟ يجب أن تكون الأشياء مفيدة لكي تُعتبر مهمة، كالبقر الذي يعطينا الحليب والدجاج الذي يبيض. فما الفائدة من وجود الحمام؟» دفعني إنكار فيليپ للطبيعة على هذه الشاكلة التي تصفع المشاعر إلى سؤاله عما إذا كان ذلك يعود إلى جهله بها أو إلى عدم اهتمامه. فكان جوابه: «لا أدري، ولا يهمني.»

يروي جوزيف كامپبل حكاية المعلّم زن عندما وقف أمام تلاميذه لإلقاء موعظة. في اللحظة التي همَّ فيها بالكلام، غرّد طائر. فقال المعلم: «لقد أُلقيتْ الموعظة.» الطبيعة هي معلم طبيعي. كل

ما تحتاجه هو قراءة أسفارها. لم يكن فيليپ يتمتع بالانسجام مع الطبيعة ولم يكن يحمل أدنى فكرة عما يمكن له أن يتعلمه من هذا المعلم. يا للطبيعة من معلم عظيم إذا تمكن المرء من المشاركة فيها. لكن فيليپ كان مجرد مراقب، بل كان مراقباً مشاكساً.

لا يتعدى المراقب أن يكون على الطبيعة. فهو بحكم اختبائه عن الطبيعة، لا يستطيع تحديد مكانه ولا يُمكّن أحداً من تحديده. ترى، في المقابل، أن المشارك الموجود داخل الطبيعة يجد نفسَه كما يُمكِن الاهتداء إليه، حتى ولو كان مختفياً في أحضانها.

الطبيعة متحوّلة

كان الناس على طول مسار التاريخ، على اختلاف ثقافاتهم ودياناتهم، ينجذبون إلى مواقع خاصة بهم تمثّل القوة والجمال، مثل نهر الغانج (في الهند) ومعبد دلفي (في اليونان) وكنيسة القدّيس بطرس (في روما)، وذلك سعياً وراء التحول Transformation الشخصي.

نجد أنفسنا في الطبيعة، في مواجهة الأعاجيب، أين توجهنا، ولو أننا كنا في حديقة صغيرة، فَعَلَينا أن نتلمّس الروعة في تلك الأعاجيب. في كتاب *Spiritual Literacy* ينصحنا كلٌّ من فريدريك وماري بروسات Frederic and Mary Ann Brussat أن نُمضي بعض الوقت في حديقةٍ للزهور. لكن علينا أن نجعل تلك الزيارة تستمر وقتاً كافياً يسمح لنا أن نستوعب فنون السحر التي تعرضها أمامنا

عوالم الأزهار والسوق والبتلات. وأيُّ الطرق اخترنا لقضاء وقتنا، ينبغي لنا أن نعي أننا ضيوف لطفاء في منزل شخص آخر ـ مقام الطبيعة ـ بالتالي، علينا أن نتصرف على هذا الأساس.

علينا أن ندع أشعة النور تزيل الأدران عنا وأن نشعر بأحاسيس الزهور عندما تشرق عليها الشمس. علينا أن نمعن النظر في ذلك الجمال الرائع وفي تنوّع الزهور المتفتحة وتباين أشكالها وألوانها، وفي الكيفية التي تختلف بها الزهرة عن أختها وتبقى مع ذلك جزءاً من عالم الزهور. علينا أن نلجأ لجميع حواسنا، لنصغي إلى أصوات البراعم عندما يهبُّ النسيم، ولنستنشق عبق الأزهار، فرادى وجماعات، ولنستشعر رقة الحديقة وخلودها. يقول بعض النُسَّاك، إذا لَمَسْتَ زهرة واحدة لَمْسَةً حقيقية، لَمَسْتَ العالم.

يقول سكوت راسل ساندرز Scott Russell Sanders في كتابه *Staying Put*، المركز الروحي للفرد هو مركز جغرافي أيضاً: فالإنسان لا يستطيع أن يعيش حياةً راسخة دون أن يرسِّخ وجودَه في «مكان». وعن طريق الانتماء إلى مكان طبيعي يراود الفردَ شعورٌ بالصواب والألفة وباندماج ذاته مع العالم.

وسواء أكان بنو البشر في موقع Stonehenge «مجموعة صخور» أو في روضة للأزهار، فإنهم بحاجة إلى مكان يندمجون فيه بالطبيعة بغية الشعور بالرسوخ، حيث يتمكّنون من الشروع في رحلة روحانية. فالتحول إلى جزء من الطبيعة هو وحده الكفيل بمساعدة الفرد على

كشف الكنوز الروحية داخل ذاته. إنها هناك بانتظار التحوّل Transformation.

الاندماج بالطبيعة

بدى المقصودُ بِمُعظَمِ الشكاوى التي كان يردّدها فيليپ حماية حدوده الجسدية والنفسية غير الآمنة. كان يحاول، دون هوادة، أن يعيِّن تلك الحدود ويرسخها ويسعى لحمايتها من التَطَفُّل سواء من الداخل أم من الخارج، وإن كان هذا التطفل حسن النية، أو مصدراً للبهجة. كان لا يكف عن التأكيد على مصلحته وانفصاله عن كل ما حوله وحاجته للامتلاك وذلك كي تتماسك شخصيته، وكأن التفاعل مع محيطه سيحيله إلى مركب هش، أو إلى حالة من اللاوجود.

نحن جميعاً معرّضون للأذى، ويعود ذلك جزئياً إلى أننا مكشوفون بالكامل. يقول جون أودونوهيو John O'Donohue إن إمكانية التعرض للأذى هذه، قد تتيح لنا المرور بتجارب ذات طابع إيجابي ـ كاستنشاق عبير الورود ورؤية الأمواج والنجوم، وكشف غوامض الطبيعة الإنسانية ـ لكنها تجعلنا نشعر أننا نفتقر لمأوى يحمينا. وجهة نظر أودونوهيو الكونية بهذا الشأن هي أن الفرد محاط بفضاء لا متناهٍ، دون مأوى مادي يحميه، وهذا ما دفع الكائنات البشرية إلى السعي للشعور بالأمان، في الكهوف أولاً وفي المنازل في ما بعد. إن الرغبة في مأوى مادي متين هي انعكاس للإحساس بانفتاح الفضاء، وبإمكانية اقتراب أي شيء من تهديد حياة الإنسان أو

مهاجمته من جميع الجهات. وإننا حين نرى أن البيت يوفر المأوى المثالي من خطر كهذا، فإنه معرض للأذى أيضاً. والجدران التي يصنعها الإنسان ليست من القوة الكافية التي تستطيع إبعاد القوى المدمرة. وبالتالي، يصبح الجسم البشري نفسه بيتاً هشاً.

إننا كلما بذلنا مزيداً من المحاولات للالتجاء إلى مأوى يحمينا، أصبحنا أكثر عرضة للأذى، وهذا في ذاته يدعو للسخرية، فما من سبيل لحماية حدودنا سوى الالتحام بالعالم. هذا التناغم الآمن يعتمد على اتحاد الفرد بمحيطه.

العزلة الروحيَّة:

وأخيراً صرت وحيداً، أخيراً صرت وحيداً،
شكراً يا إلَهي، أخيراً صرت وحيداً

هناك درس لم يَنَل ما يستحق من تقدير في الأسطورة الإغريقية «الأوديسة»، وهو الإشارة إلى مدى أهمية أن يكون الإنسان وحيداً. عندما تحطمت سفينة أوديسيوس، في الأسطورة المذكورة، وسقط بحارته في مياه البحر، تمسّك أوديسيوس بإحدى الصواري ورسا أخيراً على الشاطئ. كانت الكلمات الأولى التي تفوه بها: «وأخيراً صرت وحيداً، أخيراً صرت وحيداً».

وثمّة مُفارَقة كان يلجأ إليها فيليپ في إحدى مناوراته ليدرأ عن نفسه خطر التطفّل، كانت في سعيه الدؤوب لكي يظل محاطاً

بأشخاص آخرين. لا أقصد هنا أصدقاء، فلم يكن لديه أي صديق، بل إنه كان يصر على أنه لا يؤمن بالصداقة. كان فيليپ في ظاهره شخصاً اجتماعياً ناجحاً، وفي الواقع، كان يسعى إلى الآخرين مدفوعاً برغبته في مقاومة زهابه، وذلك لحماية نفسه منهم. عندما كان يستعيد الطمأنينة في وجودهم، كان يَمضي في تصميمه الرامي إلى المحافظة على حدوده. قد يظن الإنسان أن شخصاً كهذا قد يفضّل البقاء وحيداً، لكن فيليپ كان في عزلته أكثر عرضة لمشاعر الخوف القوية. كان يحرص على ألاَّ يكون وحيداً قط، وهذا ما دفعه للزواج رغم قلة اكتراثه بالعلاقات الحميمة.

الافتقار للعزلة هو علّة كثير من مظاهر المِحَن النفسية والفيزيولوجية. فالبقاء مع الآخرين فترات طويلة، مهما كان هؤلاء محبين ورائعين وظرفاء، يتعارض مع الإيقاع النفسي الحيوي biopsychological للفرد، لأن وجود الناس يتدخّل في عملية تزامن Synchrony الفرد مع الطبيعة ومع ذاته الحقيقية. فالبَشَر شأنهم شأن كل ما في الطبيعة، مبرمجون بيولوجياً. وإن تدخُلَ النفسِ Psyche في الإيقاعات والدورات الفيزيائية يؤذي الجسمَ ويستثير لديه ترجيعاً سلبياً. هذه الدائرة هي ظاهرة تميز البشر، إذ ما من مخلوق حي يتخطى مسار الطبيعة ويبقى على قيد الحياة. يؤكّد علم الـ كرونوبيولوجيا chronobiology (بيولوجية الزمن) أن لأجسامنا إيقاعاً أو موسيقى داخلية، وهنا لا يقتصر الأمر على استطاعتنا التناغم معها، بل يجب علينا التناغم معها.

يروي أنتوني ستور Antony Storr في كتابه *Solitude: A Return to the Self*، أن مكتشف القارة المتجمدة الجنوبية، الأدميرال ريتشارد بايرد Richard Byrd، كان يسعى للوصول إلى العزلة: «الضربِ جذورِ في فلسفة تقوم باستكمال النقص.» ذكر المكتشف أنه عندما وجد نفسه في القارة المتجمدة الجنوبية في قاعدة بعيدة للتنبؤ بالطقس، شعر أنه اتحد مع القوى الطبيعية العظمى في الكون المتناغم الصامت: «كان يكفي أن ألتقط ذلك الإيقاع ولو لبرهة لأصبح أنا نفسي جزءاً منه. في تلك اللحظة غمرني اليقين باتِّصال الإنسان مع الكون.» ويقول هنري ديفيد ثوريو Henry David Thoreau في سكون بحيرة Waldn Pond «عندما يصبح الجسد بكامله حاسة واحدة، يرتشف البهجة عبر جميع مسامه أغدو وأروح في الطبيعة بحريَّة غريبة، كجزء منها.» الواقع إذن أن كِلاَ الرجلين المنعزلين عثرا على نفسيهما داخل الطبيعة.

لا تؤدي العزلة إلى تناغم الجسم مع الطبيعة فقط، بل إنها، بالإضافة لذلك، تقوّي الانتماء إلى وجودٍ أكثر شمولاً، الأمر الذي يهيِّئ النفس للاستنارة والتحوّل. كما تسمح للفرد التواصل مع المشاعر الأعمق داخل نفسه وتتيح الوقت اللازم للأفكار والمشاعر، التي لم تكن تربطها أية علاقة من قبل، لكي تتفاعل وتعيد نفسها للخروج بتشكيلات وتراكيب جديدة تؤدي لإضفاء التناغم على العقل.

ومن ناحية أخرى، نرى أنه كلما ازداد تواصل الفرد مع عالمه

الداخلي، ازدادت قدرته على إنشاء علاقات مع العالم الخارجي. وكلما ازدادت غربتنا وانفصالنا عن الطبيعة، بدت الطبيعة أشد خطراً وأكثر ضرراً، مثلما كان أمرُ فيليپ. فالأشخاص الذين يميلون إلى اعتبار الطبيعة مصدراً للطيبة والحكمة الأساسيتين، يعيشون في الغالب حياة ملؤها البهجة والحبور.

عندما يكون الإنسان وحيداً، فإنه يشعر بوحدة مؤلمة أو بعزلة تضفي على النفس السكينة. وكما يَشعُرُ الإنسان بالوحدة عند وجود الآخرين، فإنه يستطيع أن لا يشعر بالوحدة عند غياب الآخرين. في مرحلة الطفولة المبكرة، يطوّر الفرد هذا النوع من العزلة في ظل وجود الأم. وعندما يبلغ سن الرشد، تعتمد قدرته على البقاء وحيداً على ما إذا كان قد توصّل لاكتساب شعور داخلي بوجود أم تعيد الطمأنينة إلى نفسه. قد تقوم الطبيعة بدور الأم هذا، سواء أكان للفرد أم من هذا النوع أم لا. إن قدرتنا على الانعزال تتيح لنا، في وحدتنا، حريةَ عَيشٍ شديد الخصوصية Idiosyncratic فينا.

إن المقولة الساخرة أن بعض الناس يتوقون للخلود لكنهم لا يدرون كيف يُمضون عصرَ يوم عطلة مشمس، فضلاً عن يوم ماطر، لا تبدو مجانبة للصواب. فنحن نسارع إلى إجراء الاتصالات الهاتفية أو لترتيب موعد ما، أو للقاء أحدهم، وقد يكون أحياناً شخصاً لا تطيب لنا رفقته. إذا لم يُنَمّ الإنسانُ قدرتَه على أن يكون مع ذاته، فإن الوحدة تثير في نفسه مشاعر القلق. إن الأمر اللافت للنظر هو أن الناس يُوجَّه إليهم النصح كثيراً كي لا يظلوا وحدهم وأن يخرجوا

ويرتّبوا مواعيد غداء أو عشاء، وأن يتجنبوا الوحدة بكل وسيلة ممكنة. قد يعود بعض السبب إلى أن بقاء الإنسان وحيداً يرتبط عادة بالشعور بالوحدة. هذا المفهوم الخاطئ هو الذي يولد إحساساً مُقلقاً بالتَبعيّة للغير.

إذا استطاع الإنسان أن يتحمل المرات الأولى التي يكون فيها وحيداً، دون أن يقضي الوقت في مشاهدة التلفزيون أو في ترتيب مواعيد اجتماعية، فإن شعور القلق يتلاشى في آخر الأمر ليحل مكانه هدوء لم يعرفه سابقاً، شرط أن يقوم الإنسان في عزلته هذه بتأمّل حياته والتفكّر بها.

قد يتباين المكان الفعلي والأنشطة النفسية التي تستلزمها هذه العزلة. لكن قدراً كبيراً منها يَعْتَمِدُ على مهارات الفرد وخياله. يجب أن يكون السياق ثابتاً دون أن يحدِّده مضمونٌ أو شكل. يمكن للخيالات الداخلية أن تَتَحَوَّل إلى دوافع للكتابة أو لصنع الأثاث أو التصوير أو العناية بالحديقة أو العزف على آلة موسيقية أو ما أشبه ذلك، فهذه الأنشطة تنبعث من داخل الإنسان. إنها إضفاء شكل محسوس Objectification على الحالة الذاتية Subjective للفرد، وليست أنشطة تأتي من الخارج، كالإصغاء للموسيقى أو قراءة كتاب أو مشاهدة مباريات رياضية. لا شك أن هذه الأخيرة تشكّل أيضاً تجارب مهمة ومسلية تعمل على إغناء النفس، لكنها مُعَدَّدة بشكل أساسي في الحياة الخارجية. وهي، عند مستوى أعمق، تجسّد العالم الموضوعي. إن ما يولّد فعاليةً روحية هو الوصول إلى تجسيد للذات

الداخلية وإطلاقه ليراه العالم، بتعبير آخر، إنه التغيير من تجربة كامنة إلى أخرى فعلية. قد تبرز أحياناً، فعاليات كهذه إلى الوجود عندما يهيّئ لها الفرد مسرحاً صامتاً وذلك عن طريق تحديد حيِّز خاص بالعزلة.

كثيراً ما نسمع أشخاصاً يتذمرون من شركاء حياتهم أو من أبويهم أو من أولادهم الذين يتطفلون على «الحيّز» الخاص بهم، أو الذين لا يسمحون لهم أن «يكونوا to be». هذه الحاجة إلى وجود حيِّز نفسي، إلى لحظات تُعلَّق فيها الروابط لبعض الوقت، يمكن لها أن تبدأ منذ الطفولة. هذا «التحرّر» لا يقل أهمية عن الارتباط في أي عمر كان. لأن الإنسان إذا عاش ضمن عائلة، أو ضمن جو، لا تُحتَرَم فيهما حاجته لحيِّز خاص به، فإن معاناته في غياب هذا الحيِّز قد تأخذ شكل خنقٍ للذات، أو نكرانٍ للشخصية personhood، أو، كما قال ليونارد شينغولد Leonard Shengold «قتل للنفس.»

الحيّز الخاص هو امتداد للذات ولا يتطلب بناء برج حجري معقد، كما يقول يونغ Jung. فهو لا يتطلب منك سوى تعيين مكان صغير في المنزل، مصمم ومؤثث حيث يفي بالغرض الذي ترغب أنت فيه وتهتم به، حيث يمكن لك أن تعتزل دون أن يزعجك أحد أو يقطع خلوتك. يمكن لهذا المكان أيضاً أن يكون مكاناً محدداً خارج المنزل، في الحديقة العامة أو في الغابة أو على ضفة النهر، أو أي مكان تختاره بنفسك حيث يمكنك الاستمتاع بالصمت. وبالإحساس بحميمية التناغم الكامل. يقول الكاتب والشاعر فرانز كافكا Franz

Kafka بهذا المعنى: «هناك، أنت تصغي. لست بحاجة لأن تصغي، انتظر فحسب. لست بحاجة لأن تنتظر، حسبك أن تتعلم كيف تصبح هادئاً، ساكناً، منعزلاً. عندها، يَهَبُ العالَمْ نفسَه لك طواعية لتزيح عنه القناع. لا خيار أمامه سوى أن يضطرب وَجْداً عند قدميك.»

تَبْرُزُ معانٍ مُتَنَوِّعة للحياة من سُمُوّ الرُّوح

كما أن شعاعاً واحداً من أشعة الشمس في
كبد السماء يتحول إلى مئة شعاع في أفنية
الدور التي يغمرها نوره، فإذا أُزيلت الجدران
تعود الأنوار المبعثرة لتصبح نوراً
واحداً متماثلاً. كذلك منازل الجسد الدنيوية، إذا
زالت أساساتها، يظل المؤمون نفساً واحدة.

جلال الدِّين الرومي

ظلَّت مشاعر فيليپ خلال الأشهر الأربعة التي تردَّدَ فيها إلى عيادتي، تراوح بين الغضب والقلق. ربما كان يعاني من كآبة هوسية خفيفة متقلبة، رغم أنه لم يكن مصاباً بالكآبة أو بالهوس بالمعنى السريري. وخلال فترات القلق التي تسيطر عليه، كان يتكلم بصوت لا يكاد يُسمع. وكان يحدثني عن شعوره بالوحدة رغم حياته الاجتماعية الحافلة، وكيف يرى الناس يسعون للتقرب منه بسبب ماله وأنه لو فَقَدَ ذلك المال، فلن يعود أحد ليتَّصِلَ به هاتفياً، حتى زوجته ستتخلى عنه في تلك اللحظة. وما الفائدة من كل ذلك المال؟ كان

لديه كل ما يرغب به، وزيادة. «لقد كان كل ما سعيت إليه حتى الآن هو تكديس المال. ماذا بعد؟ ليس هناك من يرث ثروتي. ما هو الهدف من حياتي؟ ليس هناك شيء ذو معنى.» ثم يمضي في مهاجمة نفسه، «النواجه الحقيقة، الجميع يعتقدون أنني عبقري، لكن الواقع أنني لست على هذه الدرجة من الذكاء. لم أتلق تحصيلاً علمياً حقيقياً. لست من هواة المطالعة، وقد أكون مصاباً بأعراض نقص التركيز. بل إنني لست إنساناً صادقاً. لقد خدعت العالم، أعتقد أنني قد خدعتك أنت أيضاً. ألا ترى أنني شخص ضعيف، أرنب مذعور، دودة لا قيمة لها، عَلَقة دون قوام؟ كيف تمكنت من جمع المال؟ لقد نجحت في تسويق أمراضي النفسية: قللت من شأن الناس وقمت باستغلالهم. لا تأخذك بي شفقة. ما هذه النظرة؟ أنا لست بحاجة لتعاطفك الحقير، ولا تخطرنّ ببالك أبداً فكرة وصف أدوية لي. أما زالت أفكارك معي؟» تساءلتُ في نفسي، هل كان فيليپ حملاً في جلد ذئب يقوم بتزييف حقيقته.

ربما كان سهلاً التعاطف مع فيليپ، بل وأن نتعرف في أنفسنا على بعض السمات التي حفلت بها مناجاتُه وجَلْدُه لذاته، وذلك لأن البحث عن معنى للحياة يظل أمراً مراوغاً لمعظمنا. عند الإصغاء إلى ما يقوله فيليپ، يخامر المرءَ شعورٌ مثبط للعزيمة في أنه لن يتمكن مطلقاً من الوصول إلى هدف لحياته. ويبدو الأمر كما لو أن الإنسان مكتوب له أن يظل أسير هذا المأزق، وأن البحث عن معنى الحياة هو عنده مجرد ضرب من التمارين الذهنية المجرّدة: فليس بإمكانه

الانحدار عبر النفس لتحقيق أي وحدة عملية في الحياة، ولا التسامي عن طريق الروحانيات. لم يجرب فيليپ أبداً أن يكون على قيد الحياة، نظراً لأنه لم يتمكن من صياغة فكرةٍ عن وجوده تحمل طابعَ الهداية. إن فلسفة الحياة الخاصة بالفرد ليست أمراً مجرّداً، بل إن عليها أن تخدم الحياة اليومية لهذا الفرد. سُئِل جوزيف كامپبِل، الذي عَرَّف فكرتَه الأساسية المُرْشدة على أنها «شيوع نفس الموضوعات في أساطير العالم» من قبل بِلْ مويرز Bill Moyers، الذي كان يجري معه مقابلة: «أنت تتحدث عن السعي للوصول إلى معنى للحياة، أليس كذلك؟» أجاب كامپبِل: «لا، أبداً. أنا أتحدث عن السعي للمرور بتجربةِ أن يكون الفرد حياً».

الاتحاد الروحي

شَكَّلَتْ أفكارُ فيليپ، التي تدور حول مفهومٍ أقصى للوحدة، التهديدَ الأكبر لإحساسه بالسيطرة على فزعه من الفَناء. لقد كانت فكرة الذوبان النهائي في الكل الواحد One مرعبة حتى أنه أخذ على عاتقه مهمة إنكار هذا المفهوم. وبطبيعة الحال، لو لم يكن الله موجوداً، لما كان عليه أن يشعر بالقلق من هذه العلاقة المباشرة مع الكل.

لكن فيليپ ليس وحيداً في هذا الشعور. فرغم أن كثيراً من الأديان تنادي أن الجميع في النهاية هم كلٌّ واحد، إلاَّ أن قلة من الأشخاص فقط يمكن لها اختبار مشاعر كهذه. هناك بعض

الأشخاص يجدون أنفسهم ضمن هذا المركز الروحي إبّان فترات عابرة من الوجْد، لكننا نعيش معظم الوقت عند الحواف الخارجية. أمّا فيليپ، ولأنه كان حالة متطرّفة، لم يكن يطيق أن يكون عند الحواف الخارجية. ولذلك لم يستطع أن يجد سلواناً ولا خلاصاً. الخلاص النهائي هو في إيجاد صلة بين حالة الوجود الزائل ephemeral وبين الحالة الدائمة.

هذه الوحدة مع العالم يربط أجزاءها نوعٌ من الحب يتَّسِع ليتجاوز ويلغي ما يميِّزه عن الآخرين وعن الأشياء، وفي نهاية المطاف، ما يميِّزه عن الكون. يتساءل جون ر. هو John R. Howe في كتاب *The Road Within*، «هل هناك سلَّم بين السماء والأرض؟» الفرد لا يشاهد العالم، إنه يذوب فيه. إن توسيع حدودنا عن طريق المحبة هو نمو تدريجي، ولكن مستمر، للذات، يدمج العالم الخارجي داخل ذواتنا. بعبارة مختصرة، كلما اتسع مدى تجاوزنا لأنفسنا، غابت حدود الفروق التي تميّز الذات وتلاشت أهميتها. بل إننا قد نضيع حدودنا لنتطابق تماماً مع العالم. إن أقرب ما يُدنينا من هذه النشوة هي مشاعر العشق. لكن، كما قال م. سكوت بيك M. Scott Peck في كتابه *Road Less Traveled*، هناك فارق أساسي:

> رغم أن مشاعر النشوة أو السعادة، المرتبطة بالاتحاد الروحي، قد تكون أكثر رقة من الشعور المرتبط بالعشق، إلاّ أنها أكثر ثباتاً وديمومة. إنه الفارق بين التجربة الذروة، التي يمثّلها العشق، وبين ما يدعوه أبراهام ماسلو Abraham Maslow بـ «تجربة

السفح المستوي». فالذرى لا تلوح فجأة ومن ثم تختفي، بل يتم بلوغُها دائماً.

إن من بواعث الاهتمام هو أن إثبات هذا يأتي من مصدر غير متوقع أبداً، وهو فيزياء الكم quantum physics. يشير مايكل تالبوت Michael Talbot في كتابه *The Holographic Universe*، إلى أن للأشياء عند مستوى حياتنا اليومية مواقعَ محددة، لكن هذا الموقع ينعدم عند مستوى ما دون الكمي subquantum. فجميع النقاط في الفضاء تصبح مساوية لجميع النقاط الأخرى فيه. وهكذا، يصبح الحديث عن أي شيء، أنه منفصل عن أي شيء آخر، ضرباً من العبث.

الإيمان بالتحوّل

الرهبة من أن «لا أكون بعد الآن»

كان إد مشرفاً على الموت. قبل أربعة أشهر، ففي اليوم الذي أعقب عيد ميلاده الواحد والسبعين، استيقظ إد على ألَم حادٍ في معدته عزاه الجميع، بمن فيهم طبيبه، إلى الإفراط في الشراب والطعام الدَّسم أثناء حفل العشاء في الليلة السابقة. لكن الألم لم يتوقّف بل ازداد سوءاً. ومساء اليوم التالي أصبح الألم «لا يطاق». لم يكن إد من الذين يشتكون من كل ألم بسيط أو شعور طفيف بالضيق. لم يكُن إد يأخذ مُسَكِّناً ولم يأخذها إثْر عملية لعلاج جذر السن. كان يتباهى بالأيام القاسية التي أمضاها في الجيش ويصف نفسه ورفاقه أنهم من «ذلك النوع من الناس الذين يتوجهون إلى مخزن الخردة لتناول الفطور.» لذا فإنه عندما يقول إن الألم لا يطاق، فلا بد أنه لا يطاق فعلاً. لم يكن هناك بدّ من نقل إد إلى المستشفى حيث رُبط إلى جهاز تنقيط المورفين. بعد اختبارات عدة، تم تشخيص حالته

بسرطان البنكرياس. أخبره الأطباء أيضاً أن هذا المرض سريع التطور، أي أنه لن يعذبه لأمد طويل، وهو عنصر رحمة له.

كان إد في بداية الأمر يتمتع بروح معنوية عالية ساعدته على رفض الفكرة. كما كان يقص نفس الطرفة على كل من يسأله عن أحواله: «قصتي تشبه قصة الرجل الذي سقط عبر نافذة إحدى ناطحات السحاب. عندما كان يهوي ماراً بالطابق الثاني والخمسين، سأله أحدهم عن وضعه فأجاب: لا بأس، حتى الآن». لكن إد كان آنذاك يجوب أرجاء مجهولة. وكلما صمم على إقصاء نفسه عن الأمر برمته ـ السرطان، المعالجة، المستشفى، الموت المتربص به ـ بدا الأطباء أكثر تصميماً على دفعه لمواجهة الحقيقة. كان ملاذه الأخير المليء بالتحدي، تحت وطأة هذا الوابل من «قول الحقيقة»، هو قناعته الراسخة أن الأطباء على خطأ. فقد كان يقول وعيناه تلتمعان: «قد أكون مريضاً، لكنني سأشفى. لقد كنت أشفى على الدوام.» إذا كان 80٪ من المرضى الذين يتم تشخيص هذا المرض لديهم يموتون خلال ستة أشهر، فهو ينتمي إذن إلى الـ 20٪ المتبقية. هذا يعني أنه سيعيش حياة أطول من حياة الأشخاص العاديين الذين لا يعانون أي مرض. وكان يتساءل، كيف لا يكون ذلك واضحاً للآخرين؟

عندما بدأ الألم يشتد به وأخذ يفقد قواه ووزنه، بدأ يقينه القائم على الوهم يتهاوى. أخرجه الأطباء من المستشفى وأرسلوه إلى منزله مع رسالة لا تخفى وهي أنه لم يعد يستطيع الأطباء القيام بأكثر مما

قاموا به. قال له الأطباء إن عليه الذهاب «إلى بيته ليكون مع أحبائه وضمن أجوائه المألوفة في ما بقي له من أيام.» عندما رأيته في اليوم التالي لمغادرته المستشفى كان مستلقياً على سريره وقد رُبِطَ أُنبوب التغذية الوريدية إلى ذراعه. بدت عليه علامات الحيرة والفزع، وعندما بدأ يحدثني لم ينظر إلي كما كان يفعل دائماً، بل بدت عيناه القلقتان وكأنهما تركّزان النظر داخل نفسه. قال لي: «هل تعرف ماذا سيحل بي؟» سألته: «ما هو شعورك؟» أجاب: «أشعر بخوف شديد لا أعرف مصدره لعله القلق من المجهول ومن عدم اليقين.» كان إد من الذين يحسبون حساباً لكل شيء في الحياة وينظّمونه بدقة. أمّا الآن، فإنه عاجزٌ عن رؤية نهاية الدرب.

كان إد يشبّه الموت بمرض أو بمحنة جسدية لا بد للفرد من معاناتهما، لكن إذا تمكن الإنسان من المرور بهما بنجاح، فإن عالماً أفضل ينتظره. سيكون هناك مرحلة انتقالية حافلة بالخوف والقلق، لكن الموت، في الواقع، لا وجود له. ما يهم هنا ليس الخوف من الموت بل مما يأتي بعد ذلك، الجحيم أو النعيم المقيم.

كذلك كان إد يحاول تنمية شعوره بالتسليم الكامل، فليس بالإمكان تجنب الموت الحتمي، والموت حدث طبيعي يجري على سائر المخلوقات ولا خيار أمامنا سوى القبول به. وصار يقتبس كثيراً من أقوال الفلاسفة الذين جاءوا بعدد لا يستهان به من الأفكار بغية إضفاء سهولة على تلك العملية. كان إد يحب المنطق المعروف

للفيلسوف الإغريقي القديم أبيقور. ويُكْثِر من إيراد أقواله. يرى أبيقور أنه لا حاجة لنا إلى الخوف من الموت لأننا في حقيقة الأمر لن نواجهه. ففي اللحظة التي نواجه فيها الموت، نكون قد أصبحنا في عداد الأموات. أمّا الفيلسوف وعالم الرياضيات الفرنسي ديكارت الذي كان إد يقتبس أقواله أيضاً، فقد التمس العزاء في حتمية الموت وسط كل تلك الشكوك اللامتناهية. ورغم الفلسفة، فقد استولى الذعر على إد وأصبح مؤمناً ورعاً.

إن جميع تلك الحِكَم تتمتع بدرجات من الحقيقة الخاصة بها، ضمن سياقات تاريخية وثقافية محددة. وهي تعمل على اختراق مراكز نشأتنا البدائية، ذلك الحافز الداخلي الذي يدفعنا لأن نتمسك بالحياة. قد يقول بعضهم: «سنموت جميعاً يوماً ما»، أو «سنموت جميعاً على أية حال»، أو «ما من إنسان يعيش إلى الأبد.» نحن نسمع هذه الأقوال من شخص لا يتهدده مرض خطير، أو عندما يكون الإنسان لا يزال يأمل سراً في أن ينجو من المرض بصورة ما. أيّاً كان الأمر، فإن البشر يخوضون صراعاً لا يكلّ بين أحاسيس الوجود المؤقت وبين رغبة البقاء. نظر إد عميقاً في عينيّ، وسألني: «هل تستطيع أن تدلّني على أفضل طريقة للتعاطي مع الموت؟» رويت له حكاية رجل ضلّ طريقه في غابة مترامية الأطراف، ظل يدور فيها دون أن يجد منفذاً. صادف أخيراً رجلاً آخريشق طريقه في الغابة. فقال له: «هل تستطيع أن تدلني على طريق للخروج؟» أجاب الرجل الآخر: «ليس بعد. أستطيع فقط أن أدلك أي الطرق التي لا ينبغي لك أن تسلكها.»

هذه الطرق تتضمن الرفض والتجاهل والهلع والمحاولات اليائسة لمنع الموت.

يسعى العقل البشري دائماً لالتماس حلول للمعضلات ويجد نفسه، بين حين وآخر، وقد وصل إلى طريق مسدود. الموت إحدى تلك المعضلات، بل إنها المعضلة المطلقة. فالبشر لا يستطيعون تخيّل غيابها، إذ إن مفهوم اللاوجود nonexistence عند كائن موجود يثير الحيرة والارتباك، شأنه شأن الفضاء اللامتناهي في الكون الواسع العريض. حيرةٌ كهذه تُعَبِّد الدرب أمام الاستنارة.

فعندما يواجه الإنسان مرضاً مُميتاً ويواجه مهلة قصيرة للحياة، نجد قلةً فقط تستطيع الاستمرار في قبول أي نوع من أنواع الفلسفة الشخصية. وهذا ناشئ في بعضه عن أن التهديد بموت وشيك يؤدي إلى تغيير مفهوم غامضٍ مجرَّد ليصبح «انعدام وجود» الفرد ذاته. عندما يُرغَم أحدَهم، مثل إد، على الإقرار أن حياته موشكة على الزوال، فإن الأمر يكون مفزعاً حقاً. وليس هناك في تجاربنا العادية السابقة ما يهيئنا لخوض غمار هذه التجربة. في مواجهة الموت، يبدو الإنسان وحيداً تماماً، ولا أحد يُسْتَثنى من هذا المصير.

فقدان الذات قبل العثور عليها

قال إد معترضاً: «لقد جاء الموت سريعاً، لم أصل بعد إلى مرحلة الذروة في الرثاء الذي سيُكتب بعد موتي. لا أزال أشعر بنفسي شاباً بعيداً عن الموت. لقد حقّقت أخيراً بعض الاستقرار المادي

وبدأت أُمَتِّع النفس وأشعر أني جدير بذلك. والآن يقولون لي إنه لم يتبق لي من الحياة سوى بضعة أشهر. كيف يمكن ذلك؟ أشعر وكأنني لم أعش أبداً، أعني لم أعش حياة كاملة. فقد كنت دائماً مسكوناً بالقلق حيث لم أتمكن من عَيْش حياة كاملة. بل إنني كنت أفتقر للإحساس بـ «كيف» يجب أن أعيش، إلا ما يتعلق بالأمور الخارجية. وها أنا ذا أفقد نفسي في اللحظة التي ظننت فيها أنني قد وجدتُها. لقد قدمت تنازلات من كل نوع في سبيل المظاهر. تبّاً لهذا.» لم يكن خوف إد ناتجاً عن شعوره أن حياته ستنتهي، بل إنها قد لا تكون بدأت في الأصل.

كلما توثق ارتباطُ «إحساسنا بالذات» بعوامل خارجية، أصبحت فكرة الموت أكثر إرباكاً وتشويشاً. نحن نعرف من نكون إذا كانت هويتنا تعتمد على مجموعة من الأشياء، بدءاً بسيرة حياتنا وممتلكاتنا، وأبوينا وأصدقائنا وحتى بطاقة هويتنا التي نحملها على الدوام، علنا نحتاج إليها. نحن نخلع شكلاً على ذلك الالتباس الذي هو ذواتنا على أساس الدعم الهشّ الزائل الذي توفره تلك الأشياء، وعندما يهددنا الموتُ بسلبنا إياها، تصعب معرفة من الذي يموت. الموت، إذن، لا يقذف بنا في لجة الخوف من فقدان كل ما هو خارجي مألوف لدينا فحسب، بل يبعث فينا الرعب من فقدان ما هو غير مألوف: ذواتنا.

في مواجهة ذواتنا دون تلك الدعائم المألوفة التي نعتمد عليها، نجد أنفسنا منفردين، ذوات لا نعرفها، بل قد تكون أحياناً أشبه

بأغراب عِشْنا معهم طوال الوقت دون أن نختار فعلاً أن نتعرف إليهم. هذا ما دفع سوغيال رينبوتشي Sogyal Rinboche للتساؤل، في كتاب *The Tibetan Book of Living and Dying* : «أليس هذا ما يدفعنا لمحاولة ملء كل لحظة من وقتنا بالضجيج والحركة، مهما كان ذلك مملاً أو سخيفاً، بغية التأكد من أننا لن نُترك أبداً بمفردنا في أحضان الصمت مع هذا الغريب؟»

ربما كنا نرغب بلقاء ذلك الغريب، لكننا لم نخصص أبداً وقتاً كافياً للقيام بذلك، كان لدينا متسع من الوقت للقاء كل شخص غير ذواتنا. لذلك، فنحن عندما نواجه الموت، ندخل منطقة مجهولة لا نفتقد فيها فقط ألفة الأصدقاء والأدوار التي نقوم بها والممتلكات، بل نفتقد ذواتنا أيضاً. الخوف ينشأ من خشية فقدان ما يملكه الإنسان، لكن الرعب ينشأ من خشية فقدان ما لم يملكه قط.

تقبُّلُ الإنسان لفكرة نهايته

دعنا لا ننشج بصمت، دعنا نذرف الدمع الغزير.
وتذكَّر دائماً أنه كلما طال بنا العمر
أسرع إلينا الموت

اغنية شعبية أيرلندية قديمة

انشغل إد بفكرة الموت حتى توقَّف عن الحياة. لم يستطع أن يضع لموته غاية سوى الإغراق في حرمان نفسه. أعرض عن محاولات زوجه التَقرُّب منه، وكان ذلك سلوكاً غير مألوف منه. لم

يكن يريد أن يقبّله أو يعانقه أحد. إن الجنس والموت غالباً ما يُعتبران طرفي نقيض، فهما يمثلان الحياة في أقوى لحظاتها، الجنس لمتعته والموت لما يثيره من رهبة. لذلك، فإن تجربة الاتحاد عبر الجنس كانت تشحذ التفاؤل المزيف لدى إد وإحساسه بالانفصال، وهو نفس الانفصال الذي كان يخشى أن يأتي به الموت. كان أي حديث يبعث على الحيوية والنشاط يثير سخطه. وقد غامر أحد أصدقائه بإيراد تشبيه عن الفراشة التي تحسب حياتها باللحظات وليس بالشهور، فما كان من إد إلاَّ أن قاطعه صارخاً: «كفى، لقد أكثرت الكلام.»

لم يعد يرغب في الذهاب لحضور المسرحيات أو الأفلام، ولا الخروج مع أصدقائه للترويح عن نفسه. بل إنه لم يعد يهتم بالمصنوعات اليدوية الخاصة بالهنود الحمر، التي كان مولعاً بجمعها طوال سنوات. حرم نفسه من أبسط متع الحياة، كما لو أن الانغماس في هذه المتع سيعجّل بكارثة الموت. إذا لم يعش حياته، فلن يضطر أن يموت.

يقول فرويد إننا لا نتوصل إلى مفهوم الموت حتى نبلغ الثامنة من العمر. وإني أرى أن الاحتمال الأكبر هو أننا لا نبدأ بإدراك حدود الحياة المحدودة وأن الوقت يَنْفَد قبل أن نبلغ الخمسين. فقد نعاني آنذاك تجربة موت الأم والأب، وربما موت بعض أصدقائنا، مثل الإحساس بالضعف الذي ينتاب أجسادنا، ضعف البصر والسمع وتناقص القوة البدنية وزيادة الآلام والأوجاع. كل ذلك يرغمنا على التساؤل عن الخسارة القصوى. لكن الفزع الشديد من فكرة «أن لا

نكون بعد الآن» يحول بيننا وبين الإحساس بإمكانية الموت إحساساً كاملاً. لا ينطبق ذلك على الأشخاص المُنعمين الذين يتمتعون بصحة جيدة فحسب، بل ينطبق أيضاً على الأشخاص التعساء المرضى. فالأشخاص الذين تُعتبر حياتهم غير جديرة أن تعاش، تبعاً لأي معيار موضوعي، يخافون الموت شأنهم شأن غيرهم.

يُعلِّمُنا كتاب *The Tibetan Book of Living and Dying* أن علينا أن نموت بسلام، دون محاولة التشبث بالحياة، وبخاصة إذا كان سبب الوفاة انقضاء الأجل الطبيعي. فالإنسان هنا أشبه بالمصباح الذي نفد زيته. لكننا نمضي، رغم كل ذلك، في بذل كل جهد ممكن لتجنب الموت، حتى عندما لا نَعُد نستطيع تسويغ الحاجة إلى إطالة أمد الحياة. نقدّم التنازلات والوعود ونعترف بما اقترفته يدانا ونطلب المغفرة من الله. إلاّ أننا نموت. نموت دون أن نفهم الموت فهماً كاملاً، دون أن نجربه على نحو فعلي. لذلك ترانا نقوم بمصادرة هذا الحَدَث الذي يُعتبر أقوى الأحداث في حياتنا، لأننا نرفض مواجهة الأمر المحتوم. إن حادثة الموت ينبغي لها أيضاً أن تُعاش.

تصف إليزابيث كوبلر ـ روس Elisabeth Kübler - Ross التي اشتهرت بكتابها الرائد *On Death and Dying*، المراحل الخمس التي يمر بها الشخص الذي يواجه الموت: الرفض (هذا لا يمكن أن يحدث لي)، الغضب (من الجميع)، المساومة (إذا شفيت، سأكرس نفسي لـ. . .)، الكآبة (لا شيء يُجدي)، القبول (التسليم وتقبُّل النهاية). معظم الأشخاص يموتون وهم يتخبطون في إحدى المراحل الأربع

الأولى. هناك دائماً شعور بالحزن يرافق نهاية أي شيء، لكن قلة فقط من الأشخاص يتقبلون فكرة نهاية حياتهم بشعور الحزن فقط. إن القبول يعني أموراً مختلفة لأشخاصٍ مختلفين. فالقبول عند البعض يعني، تحديداً، وضعَ أمور الحياة في نصابها: كتابة وصاياهم، التحضير لنقل المسؤوليات بشكل سليم، إيجاد الحلول للقضايا المعلّقة، توديع الأصدقاء القدامى والأماكن. أما عند الآخرين، فَتُعتبر إمكانية الموت الوشيك سبباً وجيهاً لأن «نَعُبَّ من أعماق البئر الآن وهنا.» فنرى هؤلاء يُقبِلون على الحياة بقوة خلال ما تبقى لهم من وقت، يستخلصون منها أفضل ما فيها بحماس متعجّل. يقرؤون أكثر، يختلطون بالناس أكثر، يحبون أكثر، يفعلون كل شيء أكثر، إذ إن لكل دقيقة حسابها الآن، وعليهم ألاّ يضيعوا الوقت سدى. هناك آخرون يدفعهم الموت الماثل أمامهم إلى اتخاذ قرارات حاسمة كانوا يتجنبون اتخاذها سابقاً، والتعويض عما ارتكبوا من أذى والتعبير عن الندم والمغفرة. ويكون تقبُّل النهاية عند الآخرين التقرّب من الله.

يستطيع الإنسان أن يعيش حياته بكل معانيها إذن هو اعتراف بنهايتها، إذا ركّز تفكيره على الموت عندما يكون أوفر صحة. في كتاب *From Beginning to End*، يورد روبرت فولهيوم Robert Fulghum شرحاً لصورة فوتوغرافية تمثّل: «رجلاً يجلس على كرسي صغير من النوع القابل للطي داخل مقبرة، بينما يهطل رذاذ من المطر وتشرق الشمس في آنٍ معاً، في أول يوم من أيام صيف سنة 1994.» ثم يبدأ تأملاته:

إنه جالس على قبره، إنه لا ينتظر الموت، فهو يبدو فعلاً بأتم صحة، ولا يعاني من وضع نفسي كئيب، فقد كان في مزاج جَيِّد عند التقاط الصورة. إنه في الواقع، يجلس على قبره ويقوم بمراجعة حياته في مواجهة الموت. حقيقةُ موته ماثلة أمامه وتحته، وهي تثير أسئلة عن متى وأين وكيف. ما الذي سيفعله بحياته خلال الفترة الباقية؟.

نحن جميعاً بحاجة لتدريبات شبه واقعية من هذا النوع.

إحساس الفرد أنه لم يعشْ حياتَه يعيق اختبار تجربة الموت

لم تأخذ مواجهة إد للموت الشاعرية المكثَّفة التي وصف فيها فولهيوم الرجل الذي في الصورة، ولا تَتابعَ مراحل كوبلر ـ روس بالشكل الدقيق الذي وصفتْها به. بل كانت تتقلَّب بين المظاهر المتعددة لمحاولته التأقلمَ مع موته الوشيك، دون أي تتابع منتظم أو أي شكل واضح المعالم. كان إد يعيش أحياناً حالةً من الرفض التام، وأحياناً أخرى حالةَ غضب أو كآبة. كان يساوم أحياناً، ويبدو أحياناً أخرى وكأنه قد بدأ يتقبل الأمر المحتوم بهدوء. كان يسهر طوال الليل كي يتجنب الأحلام المزعجة، عندما كانت تنتابه «الكوابيس» ويصحو، وكأنه يعيش أكثر من مزاج واحد أو موقف واحد. وكنت أراه أحياناً يعيش جميع تلك الأمزجة في وقت واحد.

كان يبدو عليه الجبن، فيتوسل راجياً أن يطول به العمر قليلاً بأي ثمن، وأحياناً أخرى، كان يواجه الموت بشجاعة، إمّا بتجاهله التام، أو بالرغبة المستسلمة له. كانت شجاعتُه محاولةً للتماهي مع

بطل طفولته دارتنيان (الفارس الشاب الذي أصبح صديقاً للفرسان الثلاثة Three Musketeers)، الذي حارب أعداء كثيرين من ذوي البأس دون وجل ودون أن يأبه بحياته، ومات ميتة جليلة. كان إد يرغب دائماً في أن يموت بالطريقة التي مات بها دارتنيان. إذ إن البطل لا يكون بطلاً إذا رأى في الموت أمراً مفزعاً. إن أول شروط المنزلة البطولية هي ترويض النفس على قبول القبر.

خاب أمل إد في نفسه لأنه لم يستطع مواجهة الموت كما واجهه دارتنيان، لكن خيبة الأمل الكبيرة كانت في شعوره، أنه لم يعش حياته بالأسلوب الذي عاش به دارتنيان. وكم تمنى لو أنه قضى وقتاً أطول مع أصدقائه، وتمتّع بِطَيِّب الطعام والشراب، وعشق أجمل نادلة في الحانة، وجاب البلاد خاوي الوفاض سعياً وراء مغامرات نبيلة. تمنى لو أنه كان مختلفاً. آه، لو تهيّأت له الفرصة ليبدأ من جديد. كان يقول بين الجد والهزل: «أعتقد أنني لا أستطيع أن أدَعَ شخصاً آخر يموت بدلاً مني.» فقد كان معروفاً عنه مهارته في انتداب غيره للقيام بالعمل. ثم يتابع، وقد ارتسمت على شفتيه ابتسامة تنم عن السخرية بالنفس: «بإمكاني الانحدار إلى أكثر من ذلك.» يموت الإنسان بالطريقة التي عاش بها.

لا يكتفي البشري أن لا يقبلوا أنفُسَهم كما هي عليه، بل إنهم، فوق ذلك، لا يجرؤون على عيش ما ليسوا عليه. وعندما تحين ساعة الحقيقة، يراودها إحساسها أنها لم تعش وأنها ولدت وسوف تموت دون أن تختبر الحياة مثلما حدث مع شخصية ستيفان كينغ Stephen

King في *Danse Macabre*. البطل الحقيقي هو من عاش حياته كما كانت عليه بكاملها ـ أي بكل ما فيها ـ وعندما تحين الساعة، وهو ما يعني بكل بساطة الاكتفاء من الحياة، يعانق الموت على أنه نوع من الذوبان في العدم. في الفصل الأخير من كتاب *A Traveller in Romance*، يقوم بطل و. سومرست موم W. Somerset Maugham بإخبار الشخص الذي يحاوره عن مقدار شعوره بالرضى والتسليم باحتمال الموت، بعد أن خلّف وراءه تسعين سنة من «السعي وراء المتع»:

> هنالك لحظات أحس فيها بشوق جامح إلى الموت، شوق أشْعُرُ معه أنني أستطيع الطيران إليه وكأنني سأرتمي في أحضان الحبيبة. يغمرني هذا الشوق بشعور مُتَّقد من الإثارة، كانت تمنحني إياه الحياة قبل سنوات خلت. إن مجرد التفكير فيه يشعرني بالسعادة. يبدو أنه سيهبني الحرية النهائية والمطلقة... لقد نلت كفايتي. هنالك أيام أشعر فيها أنني قد قمت بكل شيء مرات ومرات، وأنني عرفت كثيراً من الناس، وقرأت كثيراً من الكتب، وشاهدت كثيراً من اللوحات والتماثيل والبيوت الجميلة وأصغيت إلى الموسيقى. إن ما أرغب فيه هو الموت بهدوء ودون ألم، وسيغمر نفسي الرضى إذا تأكّد لي أن روحي، بكل ما فيها من قوة وضعف، ستتلاشى عندما ألفظ أنفاسي الأخيرة.

لم يكن إد يشعر أنه قد اكتفى من أي شيء، فما بالك بانتظار الموت بشوق، ولذلك فهو لم يستطع أن يسير برفق نحو النهاية.

الشُرب من عمق البئر:
العيش في انتظار الموت.

وأنا التي كنت كالسيدة العذراء وأفروديت،
وإيزيس المفجوعة وملكة الحبوب،
أقف بانتظار الهمسة الأخيرة، وأخاف من پيرسيفون
أن ترقص وتبعث برفاتي أخيراً إلى القبر.

كاثلين رين

إذا لم نسمح للخوف الرهيب من الموت أن يَتَسَلَّل إلى أفكارنا، فإن الفطرة ستدفعنا لأن نستخلص من الحياة كل ما فيها من حلاوة، حتى في لحظة حقيقة الموت. يروي تيموثي ميللر Timothy Miller في كتاب *How to Want what you Have*، قصة رجل صادف نمراً بينما كان يعبر الغابة. عندما حاول النجاة بنفسه ركض النمر في أثره. أشرف الرجل، وقد ملأه الخوف، على هاوية فتمسك بجذر نبتة برية متسلقة وطوّح بنفسه من فوق حافة الهاوية. وبينما كان النمر يشم الرجل من فوق الحافة، نظر الرجل المرتعد إلى أسفل الهاوية ورأى نمراً آخر بانتظاره. لم يكن أمامه من سبيل للنجاة سوى التمسك بالنبتة. وفجأة، وقع بصره على ثمرة فريز (فراولة) يسيل لها اللعاب على غصن قريب منه. تمسك بالنبتة بإحدى يديه، وقام باليد الأخرى بقطف الثمرة، كان مذاقها فائق الحلاوة.

بدت هذه القصة لإد، سخيفة تماماً. «ما الذي سيتغير إذا تذوّقتَ حلاوة الفريز بينما أنت على وشك الموت؟ أنت كمن.يطلب

من رجل مشرف على الموت أن يختار وجبته الأخيرة. أنا لن أطلب شيئاً. قد يكفي طبق من عجة الفطر البرّي. ما جدوى بضع دقائق، أو بضع ساعات، أو حتى بضعة أيام أخرى؟» لما كان إد لا يستطيع العيش إلى الأبد، فقد عجز عن تقدير قيمة اللحظة مع أن الأبدية مؤلَّفة من لحظات كثيرة جداً. تجرأتُ وقصصت عليه حكاية رواها الأمير ميشكين، وهي حكايةٌ أساسُها تجربة عاشها الروائي الروسي فيودور دوستويفسكي:

> اقتيد هذا الرجل، ذات مرة، مع آخرين إلى منصة الإعدام حيث تُلِيَ عليهم الحُكْم بالموت... وبعد مُضي عشرين دقيقة تُلي عليهم إرجاء تنفيذ الحُكْم وحُكِمَ عليهم، بدل ذلك، بعقوبة أخرى. لكن الرجل خلال الفترة الفاصلة بين تلاوة الحُكْمين، كان على يقين تام من أنه سيموت خلال بضع دقائق... قال إنه لم يكن هناك خلال تلك المُدَّة ما هو أبعث على الرعب من الفكرة التي لم تفارقه «ماذا لو أنني لم أمت! ماذا لو عدت إلى الحياة؟ إنه الخلود. سيكون ملكي بالكامل، سأحوّل كل دقيقة إلى دهر، لن أضيع شيئاً، سأحصي الدقائق وهي تمر، لن أضيع دقيقة واحدة.»

يبدو أن إد كان يعرف الحكاية، كان يصغي وقد ارتسمت على وجهه ابتسامة. وما إن انتهيت حتى صرخ قائلاً: «ولكن يا طبيبي العزيز، لم تنته القصة برغبة ميشكين العيش إلى الأبد. لقد أوصَلَتْهُ ضراوة تلك المدة إلى اللحظة التي أصبح يتوق فيها لأن تُطْلق عليه النار بسرعة. أنا كما ترى، لا أتوق لأن أموت بسرعة أو ببطء. أنا

أريد طول العمر، طول عمرٍ جسديٍّ حقيقيّ، لا طول العمر النفسي الذي تتحدث عنه.»

لقد فات إد المغزى من القصة، لقد رغب الرجل في الموت كي يحفظ إلى الأبد زخم اللحظة التي تسبق موته. إن معنى الموت يكمن في علاقته بقيمة الحياة. كان إد يضيّع لحظات الحياة الثمينة المتبقية بسبب انشغاله بفكرة الموت.

الموت يغرس بذور الحياة: تنمية فلسفة الموت

... كلٌّ إلينا راجعون

قرآن كريم

كان إد يؤجل كتابة وصيته رغم نصيحة محاميه ونصيحة محاسب الأسرة، كما رفض مناقشة ترتيبات الجنازة والدفن وأحْجَمَ عن استقبال الأصدقاء والأقرباء. وعندما كان يستقبل الزوار كان يتجاهل موضوعَيّ المرض والموت. كان موضوعه المفضل هو السخف الذي اتسمت به حياته. كان يوجّه اللعنات إلى نفسه لأنه درس بجدٍّ في المدرسة، ولأنه عمل ساعات طوال ولأنه بدَّد وقته في حضور حفلات العشاء الخيرية. وكلما حاول أحدهم أن يقول: «ولكن يا إد، أنظر إلى ما حققته في حياتك. لديك زوجتك المخلصة بيث، ولديك ابنتك المحبة. لقد أنشأت عملاً من لا شيء، وأوجدت أعمالاً للآخرين، ينبغي أن تكون فخوراً بنفسك.» كان يستشيط غضباً ويتهمهم بالجهل والرياء. ظَنَّ أفراد أُسرته أنه ربما يكون مصاباً

بالاكتئاب. أحضر طبيبُ العائلة، بناء على موافقتهم، أخصائياً نفسياً ـ دوائياً psychopharmacologist، شرح لإد بأسلوب مهني أن مشاعره «كانت منسجمة تماماً مع ما هو متوقع في هذه الحالة، وأن الاكتئاب هو استجابة طبيعية من البشر للمرض في مراحله النهائية. الاكتئاب يستنفد منظومة إفراز السيروتونين وهو المسؤول عن جميع مشاعرك وتصرفاتك غير المتكيِّفة مع الوضع.» وصف له الطبيب أدوية مضادة للاكتئاب رفض إد تناولها قائلاً: «قد يكون طبيب المراحيض، عفواً أعني طبيب المخبر، هذا باحثاً عظيماً، لكنني أعتقد أنني ربما كنت أول مريض مشرف على الموت يصادفه هذا الطبيب. عليه أن يطرح أسئلة أفضل من التي طرحها قبل أن يصف العلاج.»

إن استدعاء أخصائي نفسي ـ دوائي لتقديم العون إلى إد أشبه ما يكون بالطرفة التي يرويها الفيلسوف الفرنسي جان ـ فرانسوا ريڤيل Jean - François Revel «تخيل أن صخرة وقعتْ فوق منزلك فهدمته وقتلتْ بعض أفراد عائلتك. سوف تستدعي رجال الطوارئ والأطباء وسيارات الإسعاف، لكنهم بدل أن يهرعوا لنجدتك يرسلون (عالماً جيولوجياً) ليقول لك: اسمع، ما حدث هو أمر طبيعي تماماً. أنت تعلم أن الأرض لا تكف عن الحركة وأن هناك على الدوام تحولات تجري على التضاريس، إذ إن الصفائح التكتونية ترتطم ببعضها. لا ضير في ذلك.»

لكنهم لو أرسلوا طبيباً مستنيراً مثل لويس پاستور، فربما كان أخبر إد أن الأحداث جميعاً هي إشارات روحانية، وأن المنزل سيعمر

من جديد وأن أرواح أفراد عائلته سيقيمون في جنة الله في أحضان الأبدية. لا شك أنه كان من الصعب إدخال العزاء إلى نفس إد. إذ يَصعُب إرساء أسس روحانية لحظة الموت إذا لم يكن الفرد قد قام في وقت مبكر من حياته بتنمية المعتقدات التالية:

الحياة الأبدية والموت ليسا مرتبطين ببعضهما حصراً.

التحوُّل إلى «لا شيء» بالموت هو الدرب المفضي إلى أن نصبح كل شيء.

الديمومة هي نتيجة مجموعةٍ من العوامل العابرة.

التحلّل إلى العناصر الأساسية هو السكينة القصوى.

إن خلاص الإنسان يعني دمج جميع التناقضات الظاهرية ضمن وحدة تحوُّلية. وقد عبَّر الكاتب ألبير كامو Albert Camus عن هذه الفكرة بالقول: «إذا كانت هناك خطيئة تُرتكب بحق الحياة، فقد لا تكون في القنوط منها بل في تجاهل الروعة المتأصلة فيها».

الموت: ذلك المُسَوّي العظيم

إن السعي ليس للخفيف ولا الحرب
للأقوياء ولا الخبز للحكماء ولا الغنى
للفهماء ولا النعمة لذوي المعرفة لأن
الوقت والحظ يصادفان الجميع

الجامعة

كان إد يأخذ موتَه على محمل شخصي جداً، وكأن اختياره

بالذات جرى قبل الأوان. وكان يتساءل: «لماذا أنا بالذات؟ ولماذا الآن بالذات؟ أستطيع أن أتفهم لماذا أُغفي آشلي (وهو شاب إنكليزي كان في ضيافة أحفاده). لكن هارولد يبلغ التاسعة والثمانين، وبروك تجاوزت التسعين، حتى بيث [زوجته] تكبرني بسنتين. وها هم جميعاً أحياء ويتمتعون بصحة جيدة». هذا صحيح، لكن هارولد وبروك وبيث مصيرهم الموت في نهاية المطاف. وحكايا وسامة آشلي وقوة هارولد بروك ووفاء بيث ستؤول جميعها إلى تراب.

الموت ينتظر الجميع، ويتساوى في ذلك الإنسان اللبق والجميل والقوي والثري والحكيم. لقد مات نابليون ومات هنري الثامن ومات الملك توت عنخ آمون، هذا إذا لم نذكر بيتهوڤن ومايكل آنجلو وشكسپير وسرڤانتس وتولستوي وپيكاسو وسارتر وآينشتاين. قد نتذكر بضع مئات من أسماء الأشخاص نظراً لأعمالهم الخالدة ولشهرتهم، لكن هناك آلافاً، بل ملايين، سواهم ممن تلاشت أسماؤهم تماماً من ذاكرتنا رغم أنهم ناضلوا بشجاعة في سبيل قضاياهم وتركوا الآثار الجميلة ووجّهوا بل توقّعوا ظهور علماء وفناني وكتّاب وفلاسفة المستقبل. فالإنسان إذا لم يُدفن في مقبرة Père - Lachaise فلا ضمانة أن تبقى شاهدة قبره أكثر من بضعة أجيال. وعلى مر القرون، كان هناك ملوك وملكات أُعْلي شأنهم، لتنمحي ذكراهم من التاريخ في ما بعد. في قصيدة Ozymandias، يصف شيلي Shelley أنقاض تمثال قائم في الصحراء وقد نقش على قاعدته: «اسمي أوزمانديياس، ملك الملوك، أُنظُرْ إلى أعمالي أيها الجبار

وليملأنَّك اليأس.» ومع ذلك، فإن كل ما تبقى من التمثال هو قاعدته وساقان ضخمتان من الصخر وجسم محطم دفن نصفه في الرمل. لكن المعنى الأبرز هنا، هو أنه ما من أحد يستطيع أن يتذكر من كان هذا الرجل. هل يدفعنا ذلك إلى القنوط؟ ربما كنا قد شعرنا بذلك لولا القوة التي تبعثها في النفس معرفةُ الموت الذي يسوّي بين البشر في نهاية الأمر. فحتى ملك الملوك هذا مخلوق فان.

تضم أجسامنا المعقدة قدرات أساسية مذهلة في ما يخص صيانتها الشاملة. فخلايا الدم والجلد يتم استبدالها كل بضعة أسابيع، وبعض الأعضاء يمكن إصلاحها بسرعة إذا تعرضت للتلف. لكننا لا نحصل إلاً على مجموعة واحدة من الأسنان الدائمة في حياتنا. ومع أن معظم الجروح تلتئم بسرعة، والعظام المكسورة يمكن أن تنجَبِر، إلاَّ أن هناك بعض الأعضاء الأساسية ـ كالقلب والدماغ ـ لا تتمتع إلا بقدرة محدودة على التجدّد الذاتي. ونحن في ذلك أقل حظاً من بعض الأنواع الأخرى (فالعظاءات مثلاً، يمكن أن ينمو لها ذيل جديد إذا قُطع الذيل الأصلي). موجز القول هو أن أجسامنا مكتوب لها المرض والدمار، خلال قرن من بدء تكوّنها. وهذا مصير كل ما في العالم، ومصير العالم ذاته.

ويبدو أن هناك شكلاً ما من أشكال التعاون ـ أو التواطؤ ـ بين الجسم وبين الطبيعة لتحديد فترة حياة الجسم. وجميع أعضائنا تعمل بالتزامن مع هذه المهمة الغريبة. فجميع أجزاء الجسم تبلى بنفس المعدل تقريباً، ولو أن هذا البلى يجري وفق جداول مختلفة. لا تشبه

أجسامنا «العربة التي يجرها حصان واحد» التي تتهاوى مرة واحدة. ومع ذلك، فإن أولئك الذين أجروا قياساً فعلياً للقدرة الاحتياطية للقلب والرئتين والكلى والخلايا العصبية ومنظومات الجسم الأخرى المتعددة في أعمار مختلفة، وجدوا أن تلك المنظومات تميل لأن تتلف بمعدلات متشابهة لدرجة تستدعي الانتباه. عندما يصل الإنسان إلى السنة المئة من عمره، فإن كافة منظومات جسمه تكون قد تراجعت تراجعاً كبيراً بشكل فعلي. ومع أن الهَرَم بحد ذاته لا يُعتبر داء، إلاَّ أنه يأتي نتاج انحدار تدريجي لجميع القدرات الجسدية، بالتالي، يصبح الإنسان أكثر عرضة لجملة من الأمراض. هذا لا يعني فقط السرطان والنوبات القلبية، بل يعني أيضاً الحوادث الناتجة عن ضعف البصر وترقّق العظام ونقص التوازن، وما أشبه ذلك.

بغض النظر عن كيفية حدوث ذلك، فإن جميع الأجساد البشرية ـ سواء في ذلك جسد إد أم جسد الملك ـ مبرمجة بحيث تكف عن كونها وحدات وظيفية لتعود بصمت إلى حالةٍ لاّ عضوية.

اللانهاية هي نتيجة سلسلة من التحولات المتناهية

أن ترى عالَماً في حبة رمل،

وسماء في زهرة برية.

أن تمسك اللانهاية في راحة اليد

وتُكثّف الأبدية إلى ساعة.

ويليام بليك

هناك استمرار يربط بين الملك أوزمانديّاس وبين الشاعر شيلي وبيننا. لقد قرأ شيلي الكتابة المنقوشة ورجَّع صدى قنوط الملك ليعطينا، نحن البشر الفانين، بعض الأمل. هناك أيضاً موسيقى شوپان التي يتردّد صداها في قلوبنا، ولوحات سيزان التي تنعكس في أعيننا، وأشعار جلال الدين الرومي التي تغرّد الألحان لأرواحنا. ما هذه سوى أمثلة استثنائية لوجودنا. إذا اقتربْتَ أكثر من محيطك العادي، ترى أنك قد ترث من أمِّك ابتسامتها ومن جدك مزاجه السوداوي.

إن جميع التفاصيل الدقيقة للمخلوقات الحية، سواء أكانت معروفة أم لا، بشرية أم غير بشرية، لا تزال موجودة. كل ما في الأمر أنها تحوّلت إلى أشكال أخرى. ضمن هذا السياق الخاص بالطبيعة، لا يشكِّل الموتُ سوى جزء من الدورة الأعظم، دورة الميلاد والتجدّد. بذور اليوم تبرعم وتنمو وتزهر ثم تتراجع، لتعود فتكرّر في بذور الغد. إن دورات التجدّد التي لا تعرف نهاية لا تتجاوز الموت، بل تضمه إليها لتجعل منه جزءاً من خطة، أو غاية، أكثر شمولاً. يصْدُق ذلك أيضاً على ما يجري داخل أجسادنا. إذ إن خلايانا تمرّ بطور الشيخوخة ثم الموت، ليس لأن حاصدَ أرواحٍ متجهم الوجه يرغمها على الفناء، بل لأن الذرات التي يتكوّن منها وجودنا تعود إلى بلايين السنين، كما أن حياة مديدة تنتظرها تمتد بلايين أخرى من السنين. عندما تتحلّل هذه الذرات إلى جسيمات أصغر منها، فإنها لا تموت، بل تتحول إلى هيئة configuration أخرى. من الموت تنشأ الحياة، من هذا الموت فقط تنشأ الحياة.

تقول أناندا كوماراسوامي Ananda Coomaraswamy في *The New Indian Antiquary*، إنه ما من مخلوق يستطيع الارتقاء إلى درجة أعلى في الطبيعة دون أن يكُفَّ هو نفسُه عن الوجود. وتمضي قائلة إنه ما من شك في أن الجسد المادي للبطل قد يُذبح فعلياً وتُقطَّع أوصاله وتُبعثَر فوق البر والبحر. لكنه سيعود إلى الطبيعة لكي يمد بالنّسْغ براعم جديدة تشارك في دورات التجدّد التي لا تعرف نهاية، دون أن يدري أنه سينتهي إلى ذلك المصير، أي إلى شيء طبيعي كالبذرة أو كالنبات الذي يبرز من باطن الأرض. فالبذرة ليست لديها أية فكرة عن أنها نبتة بعينها، لكنها تحمل شكلاً خاصاً بها وتوجد في وضع انسجام تام مع الأرض، أي مع بيئتها. وعندما تنمو، فإنها تعبّر عن طبيعتها.

وجودنا آيل للزوال، وهناك من شبّهه برسوم خطَّها أحدُهم بإصبعه على سطح الماء. كل شيء في العالم، وما وراء العالم أيضاً، مؤلَّفٌ من تغيُّرات طفيفة متناهية الصِغَر. وقد لجأ جان ـ فرانسوا ريڤيل وماثيو ريكارد إلى صورة تنبض بالحيوية والإشراق للتعبير عن فكرة سرعة الزوال Transitoriness، وذلك في حوار بين أب وابنه يناقشان فيه معنى الحياة:

> يتشكل قوس قزح بسقوط شعاعٍ شمسي على غمامة مؤلّفة من قطرات المطر. هو ظاهر للعيان، لكنه غير ملموس. وفي اللحظة التي يختفي فيها أحد العناصر التي تُسْهم في تشكيله، يتلاشى ويغيب عن الأنظار. «قوس قزح»، إذن، يفتقر إلى طبيعة متأصلة

خاصة به، إنك لا تستطيع أن تتحدث عن فناء شيء لم يكن له وجود في الأصل. هذا «الشيء» لا يتبع بمظهره الخارجي الخادع سوى لتجمُّع عابر لعناصر ليست، بدورها، كينونات ذات وجود فعلي بحد ذاتها. . . إذن، جميع الظواهر هي نتاج ائتلاف عوامل عابرة.

نقرأ في كتاب *The Tibetan Book of Living and Dying*، فكرة مشابهة:

لو نظرنا إلى الموجة في البحر، فإنها تبدو وكأن لها هوية تميّزها، بداية ونهاية. لكننا إذا نظرنا إليها بطريقة أخرى، فلا نراها موجودة حقاً ولا تعدو كونها مجرد سلوك للماء، هي شيء غدا ممكناً بشكل مؤقت بفعل الريح والماء، يعتمد على مجموعة من الظروف التي تتغير باستمرار. . . كل موجة ترتبط بموجة أخرى.

ما من شيء له وجود متأصّل بحد ذاته.

لو كان يستطيع إد أن يتوصَّل إلى كَشْفٍ revelation كهذا، فإنه لن يموت: هو سيموت بصورته الراهنة فقط ويظل خالداً بصورةٍ form مختلفة، أو أنه لن يموت أبداً لأنه لم يوجد أصلاً.

إعادة التدوير للذات

حسْبِيَ الأرضُ شاهداً

ماثيو ريكارد

إن الوزن الإجمالي لجميع العناصر في العالم يظل ثابتاً. كما أن طبيعة العناصر، كالمستوى الإجمالي للماء والكمية الإجمالية

للكالسيوم، على سبيل المثال، تظل ثابتة. لكن تلك العناصر تستطيع تشكيل كائنات فيزيولوجية مختلفة تماماً، كالحيوان والأزهار، وتستطيع أيضاً أن تظل خاملة، كالجليد والملح. فالمواد التي تتكون منها الأشياء الحية وغير الحية هي ذاتها، ويمكن استعمالها الواحدة بدل الأخرى.

إن جسمنا المادي مؤلَّف من مادة صلبة يمكن تحليلها إلى جزيئات وإلى ذرات، لكن فيزياء الكم تذكِّرنا أن الفراغ يشغل 99٪ من كل ذرة. والجسيمات ما دون الذرية التي تتحرك بسرعة البرق عبر هذا «الفراغ»، هي في الواقع حِزَمٌ من الطاقة المتذبذبة. وهي تحمل معلومات مشفَّرة تتعلق بالخلق والتدمير تفي مؤقتاً باحتياجات الجسم المُضيف الذي تسكنه لكنها تخدم، بشكل أساسي، غاياتٍ تحوُّلية، ديمومةُ الكوكب بوصفه عضوية Organism. عندما ننظر إلى الصورة الأصغر الموجودة ضمن الصورة الأكبر، نلاحظ أن بعض التفاعلات الكيميائية داخل كل خلية يتسم بطبيعة بنائية anabolic، أي أن هذه التفاعلات تقوم بإنتاج پروتينات جديدة من الأحماض الأمينية، وبعضها الآخر يتسم بطبيعة هدّامة destructive كعملية الهضم، مثلاً، التي يجري فيها تحليل الأطعمة المركبة، التي تم هضمها، إلى مركبات إبسط. الخلق / الحياة والتدمير / الموت يتحركان سوية في دورة مستمرة. يجري ضم عضوية حية ما إلى عضوية أخرى وذلك لإحداث جسيمات حية جديدة أو لمجرد تحويلها إلى طاقة.

جاء نيتشه Nietzche بمقدمة منطقية premise معقولة، تشرح

فكرة العودة الأزلية Eternal Return، مفادها أنه لو كان الزمن لا نهائياً infinite والجسيمات الموجودة في الكون متناهية finite، لقضت قوانين الاحتمالات أن تُكرِّر جميعُ الصِيَغ combinations نفسَها بصورة أزلية. لذلك، فإن كل شيء، بما فيه نحن أنفسنا، لا بد وأن يتكرَّر حدوثُه مرة بعد مرة بكل ما فيه من تفاصيل.

إن مخلوقات الله هي طعام لبعضها البعض وذلك من أجل ديمومة الأبدية. هذا هو سر الطعام، ولو أننا نادراً ما نفكر بالطعام على هذا النحو عندما نجلس لتناول الغداء. قد نتلو دعاءنا قبل الوجبات، لكن الأمر لا يتجاوز هذا الحد. كانت هناك مجتمعات وثنية يقوم الناس فيها، لدى جلوسها لتناول الطعام، بشكر الحيوان الذي يهمون بأكله. يُذكِّرنا هذا التقليد بقولٍ يطفح بالبهجة في Upanishads: «أنا طعام الحياة، أنا، أنا. أنا آكل طعام الحياة، أنا آكل، أنا آكل».

وبينما يستمر وجودنا المادي عبر سلسلة الغذاء الشاملة، يستمر وجودنا الروحاني عبر سلسلة الكينونة الشاملة. تقول نظرية الكارما Karmic Theory، إن هناك صلة قرابة تربط بين جميع أنواع الكائنات الموجودة، وأن الأفراد يتحولون عبر أشكال مختلفة من الحياة من عمر إلى عمر آخر. فالأنواع تتطور حسب بيئاتها، بل إن الأفراد يتحولون من نوع إلى نوع آخر. هذا التطور الكارمي قد يكون عشوائياً، فقد يتطور الأفراد إلى أشكال أدنى أو إلى أشكال أعلى.

يقول ديپاك تشوپرا Deepak Chopra: «نحن مسافرون في رحلة

كونية، نحن غبار النجوم الذي يدور ويرقص في دوامات الأبدية.»
ونرى في الوقت ذاته «صور التعبير عن الحياة زائلة، خاطفة، عابرة.»
نحن زائلون ضمن الصورة الحالية للتعبير عن الحياة، لكننا خالدون ضمن جميع الأشكال الأخرى الممكنة.

العالم هو إحدى حواسنا

«ماذا سيحل بمشروعي؟» كان إد بصدد إنشاء موقع تجاري بالاشتراك مع وين، وهو معماري وزوج ابنته الوحيدة، «لقد دأب وين على وضع الخطط، وها هو الآن قد وضع يده على كامل المشروع. وجاء أمس ليعلن أنه سيطلق اسمي على المُجمَّع. لقد دفنني حيّاً، ذلك الحقير. عندما كان يريني المخططات النهائية التفصيلية لم أستطع التركيز. كنت غارقاً في أفكاري. ماذا سيحل بربطات عنقي؟ لديّ مئات منها، بعضها لم يلامس عنقي. ربطة العنق هي أسهل هدية تقدم للرجل، وها هي النتيجة، خزانة مليئة بتلك الربطات القبيحة. ماذا سيحل بجواز سفري، بساعة يدي، بدفتري الخاص بأرقام الهواتف؟ هل سيعمد أحدهم للاتصال بكل رقم لإعلان نبأ وفاتي؟ أعتقد أن بيث ستقوم بمحو صوتي من جهاز الرد على المكالمات الهاتفية. يا للمرأة المسكينة، ما الذي سيحل بها؟ لا أحد يقدم على الزواج بامرأة في الثالثة والسبعين مصابة بالتهاب المفاصل وبداء السكري. أتمنى لو أنها تموت قبلي رأفة بحالها، فهي تعتمد عليّ اعتماداً كلياً.» صرخ يناديها: «بيث، هل لك أن تحضري

من الخزانة العلبة التي تحوي ربطات العنق الرمادية؟ أود أن يختار الطبيب لنفسه ربطة منها. لا، ليست هذه فهي تتماشى ولون عينيّ. تلك الأخرى، الرمادية، تلك، لعنك الله». أعتقد أنها قد أصيبت بالخرف قليلاً، لا بد وأنك لاحظت ذلك، هذا لا يعني أنها كانت سابقاً لامعة الذكاء. ابنتي ليست أفضل من أمها.» كانت حياة إد دراما حافلة بعلاقات متشابكة مع الذين من حوله، وزاد المرضُ من حدَّتها. مضى يندب حظه قائلاً: «ما الفائدة من كل ذلك؟» عرض عليّ أن يقرأ لي بضعة أسطر من سفر الجامعة ليبرهن على صحة موقفه:

فعظَّمتُ عملي:

ثم التفتُّ أنا إلى كل أعمالي التي عمِلتها يداي

وإلى التعب الذي تعبته في عملي فإذا الكل باطل

وقبض الريح ولا منفعة تحت الشمس.

ثم التفتُّ لأنظر الحكمة...

فرأيت أن للحكمة منفعة أكثر من الجهل

كما أن للنور منفعة أكثر من الظلمة...

فقلت في قلبي كما يحدث للجاهل كذلك يحدث لي أنا.

وإذا ذاك فلماذا أنا أوفر حكمة؟...

فقلت في قلبي هذا أيضاً باطل.

أضاف إد: «ولو كان هناك معنى، هل هناك كلمة واحدة بهذا

الشأن؟ أنا مثل وودي آلان، لا أريد أن أحقّق الخلود بعملي، أريد أن أحقّق الخلود بأن لا أموت.» كان إحساسه بالدعابة، في بعض الأحيان، يجد منفذاً عبر مزاجه السوداوي.

لا شك أن الحياة، لنا جميعاً، وليست لإد وحده، مسرحية شخصية لا نهاية لها، نقوم نحن فيها بدور الشخصية الأساسية الدائمة فيها، إلى أن نُواجَه بالأمر المحتوم: وقت إسدال الستارة. عندئذ نتساءل عن معنى كل ذلك. الأمر هنا لا يقتصر على علاقاتنا بالأشخاص من حولنا، بل إن جميع الصراعات والخلافات والمشاكل التي نواجهها في كل يوم، تذكي أوهامنا أننا باقون إلى الأبد. نحن نكرّس حواسنا الخمس لترسيخ عالم الديمومة الوهمي هذا. إن الصلة التي تربط جميع حواسنا بالعالم هي الصلة الأسرع زوالاً. جاء في كتاب *The Tibetan Book of the Dead*:

> ما من شيء نعتقده عن كنه أنفسنا أو نقوم به أو نشعر به أو نمتلكه، يتمتع بأي جوهر أو مادة أو ثبات أو صلابة. إن جميع الأشياء الموجودة داخلنا وحولنا، والتي نشغل أنفسنا بها من الصباح حتى المساء، لا تنطوي على شيء مأمول لنا. إذا أدركَنا الموت، فإنها ستتبدَّد مهما أَحْكَمْنا قبضتنا عليها، وستتردى في مهاوي النسيان إذا كانت تشغل تفكيرنا، وستضيع إذا كانت في أيدينا، وستتلاشى إلى خَدَرٍ مُطْلَق إذا كانت تشكّل عقلنا وجسدنا. والمدهش أننا ما إن نألف احتمالَ الموت الحاضرِ أبداً في الحياة، حتى يملؤنا إحساس غامر بالحرية. ندرك آنذاك أننا أحرار، في جوهرنا، في كل وقت وفي كل حال.

نحن نسعى لاختراق الأعماق اللغوية والأسطورية في سبيل الاتحاد مع الخلود. ونجاهد لإدراك مفاهيم من نوع اللاشكلية formlessness والآخرة والفضاء اللامتناهي والجوهر النهائي والاتحاد مع المطلق، وهي مفاهيم لا يمكن تعريف أيّ منها. إن الحرية التي تبعث في النفس الحبور لا تأتي إلا بالذوبان في ما هو أزلي.

إنما جئنا لكي نموت: إدراك الوعي

أدى وعي إد إلى زيادة ما كان يعانيه من قلق من الموت الذي يتهدّده. قال لي: «أعرف أموراً ثلاثة: أولها، أنني سأموت وشيكاً. وثانيها، أنني لم أمت بعد. وثالثها، أنني لا أقوى على تحمل الفترة التي تفصل بين الأمرين. أنا الآن أفهمُ القصة التي رويتَها عن ميشكين فهماً أفضل، فكل ما كان يريده هو أن ينتهي الأمر برمته.» كان إد عاجزاً عن إدراك المغزى الجوهري للقصة: تقدير تجربة الحياة والموت حق قدرها. فهو لم يكن يعي فقط أنه موشك على الموت، وأن الأمر برمَّته كان شيئاً غير مألوف، وأنه سيخسر نفسه وكل شيء عزيز على قلبه، وأنه كان جباناً جشعاً، فالأمر الأهم هنا هو أنه كان مدركاً أنه يعي جميع تلك الأمور. تحوَّل هذا الإدراك إلى غضب جارف جعله عاجزاً عن الاحتفاظ بكرامته.

إذا نحّينا جانباً إدراكَ أمر جدّي خطير كالموت مثلاً، نرى أن إدراك التصرفات والعادات المألوفة يعيق اختبار مثل هذه التصرفات والعادات. تَخطُرُني قصة رجل ذي لحية طويلة فَقَدَ طعم النوم بعد أن سأله أحدُهم إن كان يضع لحيتَه فوق الغطاء أم تحته.

إن وعينا بوجودنا هو المكافأة القصوى وهو العقاب الأقصى لتطورنا. الحيوانات تعي بيئتها وتعي أعداءها لكنها لا تدرك هذا الوعي. فهي تتواصل مع بعضها ضمن أنواعها، وقد تتواصل أيضاً عبر الأنواع المختلفة. هي واعية بالغريزة لدوافعها الفيزيولوجية: كالجوع والقتال والزواج وحماية نسلها وما أشبه ذلك، وتتصرف وفق هذه الدوافع.

ونحن نشاطر الحيوان هذا الوعي الفيزيولوجي. لكننا، خلال عملية الارتقاء، اكتسبنا إدراكاً إضافياً، وهو إدراك الوعي. فنحن، مثلاً، لا نشعر بالجوع ونبحث عن الطعام فقط، بل نعرف أننا جياع وأننا نبحث عن الطعام. يوجد الوعي الفطري بالنواحي الجنسية لدى الحيوان، لكي يَتَعَرَّف، على الأقل، إلى شركائه في عملية التكاثر، كما أن للحيوان دافع غريزي للتكاثر، مثلنا تماماً. لكننا نعي أيضاً بصورة مدرِكة أننا إذا لم نتناسل، فإن مورِّثاتنا لن تنتقل إلى الجيل التالي.

إن ما يسترعي الانتباه هنا هو أن عملية الارتقاء ذاتها هي التي تُوصلنا إلى الموت، فنحن نموت لأننا نتناسل. إن العضويات التي تكمن عند أدنى السلسلة التطورية لا تتكاثر جنسياً، إنها تتناسخ clone فحسب. فهي ما إن تنمو حتى يبقى تركيبها الجيني ثابتاً. والواقع أنها لا تموت أبداً إلاَّ إذا جرى تدميرها مباشرة. لكنها لا تمر أبداً بما يمكن اعتباره شيخوخة أو موتاً طبيعياً. التكاثر الجنسي لا يحدث إلاَّ عندما تصل العضوية إلى درجة كافية في السلسلة التطورية. وعندما

يحدث التكاثر الجنسي، فإنه يكون على الدوام مصحوباً بالشيخوخة الطبيعية وبالموت في نهاية المطاف. ولذلك يمكننا اعتبار الموت ظاهرة تطورية.

الوعي الإدراكي للموت يشبه أي إدراكٍ آخر للوعي. إن الشعور أنني سأزول وأن الآخرين باقون هو إقرار أن الفرد هو كينونة منفصلة. هذا الشعور بالانفصال هو الذي يولّد الخوف من الموت، التعطيل المطلق لإحساس الفرد بالاستمرارية. نرى، في مقابل ذلك، أن السكينة المرافقة للموت تنشأ عن الإحساس بعدم الانفصال وعن الإيمان بمصيرنا، الذي هو في النهاية التوحّد مع الطبيعة، التي نحن منها جميعاً.

إن عملية التفكير بحد ذاتها هي التي تفصلنا عن الوجود اللانهائي. فطالما استمر وعينا بالانفصال، استمر عجزنا عن اختبار اللحظة التي نشكّل فيها جزءاً من الكون. إن اختبار لحظة كهذه بشكل فعلي، وليس مجرد التفكير فيها فحسب، تجعل الفرد أقرب ما يمكن إلى الاستمرار. في تلك اللحظة، يجري اختبار الخلود كحقيقة راهنة. في أحد أقوال تانترا Tantric، تتردّد الكلمات التالية: «إنه هنا، إنه هنا.»

مِنْ هنا إلى العَدَم

إن ما يهمني هو ما يبقى بعد أن ينكسر القِدْر

ماري كارولين ريتشاردز

قال إد: «كم أتمنى لو كنت مثل زوجتي، مؤمناً صادقاً بالحياة

الأخرى. فهي تنظر إلى موتها نظرة ملؤها الأمل، لأن الموت يعني لها الخلود. لكنها، بالطبع، ليست موشكة على الموت. لقد حاولتُ أن أكون مثلها لكنني فشلت. إلامَ أتطلع الآن. لا شيء. إن كلمة لا شيء بحد ذاتها تبعث فيَّ الخوف. ها أنا شخص ما، أعيش علاقة لا بأس بها، إضافة إلى بعض العلاقات العابرة. لديّ عمل ولقب ومكتب ورقم هاتف خاص بي، لديّ بطاقات اعتماد باسمي، الصحف والمجلات تُرسل إلى عنواني. جميع تلك الأمور هي جزء مني. لكنّ القولَ إنها هي التي تُحدّد هويَّتي ليس صحيحاً، رغم أنه قد يَصْدق إلى حد ما. لديّ، بالإضافة لذلك، بعض الأفكار والمشاعر. كيف يمكن أن أتحول إلى شيء لا وجود له؟ بالمناسبة هل نقول شيء لا وجود له a nothing أم مجرد لا شيء nothing؟ لقد قلتَ لي مرة: علينا أن نفكر بكل شيء وكأنه أُعْطِيَ لنا على سبيل الاستعارة لا أكثر. «هل يشمل ذلك أجسامنا وعقولنا؟» الجواب هو نعم.

كلمة عَدَم nothingness تزعزع أكثرَ العقول توازناً. فهناك إحساس بهشاشة الحياة البشرية من أساسها، وهناك إحساس بوحدة الفرد الذي يواجه التهديد بالعَدَم وبوضعه المكشوف أمام الخطر. هذا الإحساس الوحيد الشامل بالتناهي finitude يطوّق البشرية تطويقاً يبعث الرعب في النفس.

تُمثّل الأفكارُ المتعلقة بالخلود الجانبَ المشرق من نهاية حياتنا. قد يختلف عالَم الخلود وطبيعته من ثقافة لأخرى ومن دين

لآخر، لكن هناك دائماً مكاناً جميلاً يترقب وصولنا. إنه العيش الأبدي الرغيد. وعلى نقيض ذلك، يمثّل نذيرُ الموت الجانبَ المظلم من نهاية حياتنا، إنه النسيان، العَدَم.

من المستحيل، عملياً، تحديد مفهوم اللاشيء إذا لجأ الإنسان لعوامل خارجية كمعالم يهتدي بها، لأن «لا شيء» nothing ليس «شيئاً ما» something. «لا شيء تعني بكل بساطة لا شيء.» إن أي شيء خارجي يشمل حيّزاً، وهو محدَّد من حيث الشكل والموقع والحدود. وجودُه يتمتَّع بالتأثير. لكن اللاشيء لا يمكن أن يكون له تأثير، فهو لا يمكن أن يكون شيئاً أو مجالاً أو حالة أو مكاناً. هذه النهاية القصوى هي النقيض المطلق لكل ما هو خارجي، كالدعامات التي يستند إليها إد لتفسير وجوده، مثلاً.

في الموت فقط
يجد المرء الحياة الأزلية

الكون لا يحده زمان. والخلود، كالفضاء، شيء لا خطّي. وغيُنا هو لحظة متقاطعة cross sectional مع دفقٍ من الوجود الذي لا يكف عن الجريان. هذا الدفق لا يمكن تقسيمه إلى ماض وحاضر ومستقبل، ولا يمكن اختباره إلاَّ في الحاضر، كما هو. لذلك، فإن الذات لا تعدو أن تكون اختبار اللحظة ضمن تلك الاستمرارية الظاهرة. إن أجسادنا وعقولنا ونفوسنا وكل شيء آخر، حاضرة على الدوام في ذلك الوجود اللاخطي.

يقول غاري زوكوف Gary Zokav، في كتاب *The Seat of the Soul*، «تأمَّلْ المحيط. مد يدك واغرف منه كوباً مترعاً بالماء. في تلك اللحظة، يتحول الكوب إلى شيء فرد، لكنه كان دائماً شيئاً فرداً، أليس كذلك؟ ينطبق الأمر ذاته عليك. كانت هناك لحظة تحَوَّلْتَ فيها إلى كوب من الطاقة، لكن هذا الكوب كان جزءاً من كائن أصلي خالد».

عندما تعود لإفراغ الكوب في المحيط، تختفي فردية تلك الكينونة إلاَّ أنها تبقى دائماً محتفظة بالاحتمال الكامن فيها، رغم أن الماء الذي كان يملأ الكوب لن يتذكر لاحقاً، بعد أن يمتزج بالمحيط، الوعاءَ الذي كان يحتويه. وفي يوم من الأيام، قد يعمد كوب آخر إلى غرف بعض الماء من محيط النسيان هذا وتتشكَّل نفسٌ جديدة لا تعي الكلَّ الروحي التي هو جزء منه. في كتاب *The Soul's Code*، يورد جيمس هيلمان James Hillman نسخة أخرى عن الأسطورة التي تحكي هذا النسيان لدى التحول. (في الكتاب السادس من الإنيادة، يصف ڤيرجيل النفوسَ وهي تُغْسَل في نهر Lethe وتُنشر كي تجف).

> قبل أن تلج النفوسُ الحياةَ تجتاز سهل Lethe [النسيان] حيث تُمحى جميع الأنشطة السابقة لدى وصولها إلى الحياة. نحن نولد في هذه الحالة المُسمّاة اللوح الخالي Tabula rasa. لقد نسينا كل أحداث القصة، إلاَّ أن الشكل الضروري المحتوم لقَدَر [الفرد] يظل قائماً.

تقول أسطورة قديمة أن الدليلَ على نسيانِ اصطفاء النفس قبل الولادة مطبوعٌ على الشفة العليا للإنسان. فالفجوة الصغيرة الموجودة تحت الأنف هي أَثَر إصبع الملاك حيث ضغط بسبابته لإحكام إغلاق شفتيك. هذه الثلمة الصغيرة هي كل ما بقي لك ليذكِّرك بحياة نفسك قبل وجودها. وهكذا ترانا، عندما نرغب في استحضار لحظة أو فكرة ما غائبة، نضع أصابعنا على تلك الثلمة ذات المغزى المهم.

إذن، لماذا لا نخلِّد ذاتنا؟ نحن نقوم بذلك، ونخلِّدها جسدياً وروحياً. كل ما في الأمر أننا ننسى.

الحب والإيمان
هما السبيل إلى الله

الروحانية الدنيوية

الإيمان بالله

الإيمان الغَيْبي بوجود الله

حب القانون الإلهي

لا يمكن للمرء أن يَسْكن إلى أمجاده العاطفية والروحية

الروحانية الدنيوية

تجاوزت الروحانية الدنيوية الأسس التي تقوم عليها مفاهيمها، مثلما حدث عندما تجاوز الرصدُ الفلكي علمَ الكون cosmology البطليموسي وكانت النتيجة الثورة التي أحدثها كوپيرنيكوس. فلا مجال لإحداث تَطَوُّر خاطف في المجال الروحي إلاّ عن طريق القيام بنقلة سريعة إلى الخلف والعودة إلى الإيمان، أي عن طريق الإيمان بالله ومحبته.

قد يحاول الشخْصُ الذي يحب الآخرين، ويحب عمله وانتماءه ويؤمن بقيمة كل شيء، قد يحاول أن يعيش حياة روحانية عاطفية. ولكن، كيف يستطيع شخص كهذا من اكتساب تلك المعتقدات الاستثنائية ومن تنميتها، وأنّى له أن يحظى بالطاقة وبالإلهام اللذَيْن يتيحان له الحفاظ على وجود كهذا؟ الجواب هو: الإيمان بالله ومحبته. يقدِّم الدنيويون للآخرين فلسفةً للحياة قد لا يتمكن أحد سواهم من تأييدها. أما الباقون، الذين هم بحاجة إلى عون إضافي، ويلتمسون مثل هذا العون من مؤسسات دنيوية أخرى،

كالفلسفة والعلوم والطب النفسي، فإنهم يجدون أنفسهم وقد انتهى بهم الأمر إلى حمل أعباء إضافية بَدَلَ الحصول على دعم يزيح العبء عن كاهلهم. والواقع هو أن جميع تلك المؤسسات تعمل بنفسها على استنزاف مصدر الطاقة لديها عن طريق إنكار وجود الله، أو محاولة شرحه وتفسيره. نرى، في المقابل، أن الإنسان المؤمن بالله يظل أبداً مسيَّراً بطاقة الله القدسية.

يتساءل هارولد كوشنر، في كتاب *Who Needs God*، «ما هو الفرق بين شخص يعتمد على نفسه فقط وبين آخر تعلَّم كيف يتوجه إلى الله طلباً للعون؟» ويجيب قائلاً إن الأمر ليس في أن أحدهما يقترف المساوئ في حين نجد الآخر يفعل الحسنات. إن الإنسان الملحد الذي يعتمد على نفسه قد يكون شخصاً رائعاً ومستقيماً. يمضي كوشنر قائلاً: «الفرق هو أن الملحد أشبه بشجيرة في الصحراء.» معنى ذلك، أن هذا الشخص إذا لم يكن لديه من يعتمد عليه سوى نفسه، فإنه معرَّض، لدى استنزاف موارده الداخلية، لخطر الجفاف والذبول. أمّا الإنسان الذي يتوجه إلى الله فهو «أشبه بشجرة غُرست على ضفة جدول»، وكلُّ ما يجود به إنسان كهذا ليشارك به في العالَم من حوله، يجري تعويضُه من ينبوعٍ يتجاوز ذاتَه. وهكذا نرى أن أشخاصاً كهؤلاء لا ينْضَبُ لهم مَعِينٌ.

الإيمان بالله هو تجاوُزُ الذات، مثلما هو مصدر الإيمان

والتواضع. ومحبة الله هي الحقيقة الأزلية، مثلما هي مصدر الاستنارة والطمأنينة. والإيمان بالله ومحبته، إذا اجتمعا، جلبا للبشرية السعادة القصوى: السكينة التي تعمر القلوب بالبهجة.

الإيمان باللّه

هناك سؤالان كثيراً ما يتردّدان: هل الله موجود؟ وإن وُجِدَ، ما هو الله؟ قد تشعر، كما شعر عمانوئيل كانط Immanuel Kant بالرهبة في ليلة رُصِّعت سماؤها بالنجوم وتداخل فيها الزمانُ والمكانُ لتغدو أشبه بلوحة مطرَّزة تحبس الأنفاس بروعتها. تُدركُ في لحظة كهذه أن الأرض ما هي إلاَّ جزء صغير من المجرّة الغامضة، تتردّد لحظة ثم تهتف قائلاً: «لا بد من وجود الله.» لحظةٌ كهذه تعكسُ إدراكاً لروعة الوجود وجماله ـ صدَفَةٌ بحرِيّة، ورقة شجر، عش طائر ـ وترشحُ بالإحساس بسرٍّ الله، إذا كنت تؤمن بالسموات دون أن تحيط بمعناها ولو بأدنى درجة، فأنت إذن تؤمن بالله إيماناً تلقائياً.

إذا اقتربت أكثر من العالم المحيط بك مباشرة، ترى أنك لا تملك سوى الشعور بالرهبة أمام تعقيد جسمك: قلبك ينبض دون أي جهد تقوم به، أنفاسك تتردَّد دون أن تعي أنت ذلك. وهناك أعداد لا تُحصى من الهورمونات والمرسلات العصبية neurotransmittters والجزيئات الأخرى، التي تقوم بدور السعاة، تجول عبر منظومة ذات

برامج متقنة، كل ذلك يشير إلى وجود بَرْمَجةٍ واضحةٍ للعيان تنتظم العالم والكون وأجسامنا، تتساءل عندها متعجباً: كيف يمكن أن يحصل ذلك؟ هل هناك مُبَرْمِجٌ وراء كل ذلك؟ هل المُبَرْمِجُ هو الله؟.»

إن أي شخص يشغله التساؤل بشأن أحداث وتجارب من هذا النوع، لا يلبث أن يدرك وجود بُعْدٍ في هذا الكون يعزُّ على الإدراك الحسِّي، بُعْدٍ يُشار إليه غالباً أنه غامض أو روحانيٌّ أو كونيٌّ لا يمكن لحواس الإنسان أن تدركه بسهولة. وما لم يسلِّم الإنسان بوجود حقيقةٍ أخرى تختلف جذرياً عن الحقيقة التي نعيشها في حياتنا العادية، فإن من الصعب الإجابة على كافة الأسئلة المتعلِّقة بالله. يقول ديباك تشوبرا Deepak Chopra إن الإنسان إذا كان على قناعة بوجود شيء أعظم جلالاً من البُعْد البشري، فهو مؤمن.

الله فوق التصوُّر

لا تُدرِكُهُ الأبصارُ وَهُوَ يُدرِكُ الأبصار...

بدأ تطوُّر الكائنات وتطوُّر عقولنا ومع محاولاتنا لفهم العالم الخارجي. وقد نَسَبْنا جُلَّ ما عجزنا عن فهمه إلى قوى خارقة للطبيعة. تطورَّت هذه القوى من أكثر الآلهة «الوثنية» بدائية إلى عقائد فائقة التنظيم لم يَطُلْ بها المقام حتى وُوجهت بتحدِّي منطق العقل الآخذ بالتطوُّر.

وربما وجد موقفُنا من الله أعظمَ تعبير عنه في بعض الوصايا الواردة في العهد القديم، مثل «لا تصنع لك تمثالاً منحوتاً ولا صورة ما». في البداية، قالوا إن معنى ذلك أنه لمّا كان الله أجلَّ من أن يُرى، فإن من واجبنا أن نعبده بصورة تماثيل أو أصنام أو صور. وحيث أن هذه الوصية لم تكن مجرّد تحريم مادّي ملموس، فإنها سرعان ما تطوّرت إلى أفكار مجازية مفادها أن الله ليس فقط أجلَّ من أن يُرى، بل إنه أيضاً أجلُّ من أن يُدرَك ومن أن يمكن تصوُّره. فلا الرمز ولا المجاز يمكن لهما وصف الذات الإلهية. وفوق ذلك، ما من أحد يمكن له أن يشغل مكانه. إننا عندما نقول عن الله «إنه يَعصى على التخيُّل والوصف»، فنحن نراوح ضمن مجال اللغة البشرية ومفاهيم الكائن البشري المحدود. بل إن كلمة «هو» تكشف عن وجود جوهر يجري إدراكه ضمن نطاق الإمكانات البشرية. يقول كارل جاسپرز في كتاب *Way to Wisdom*، «إن كافة التصويرات المجازية لله، دون استثناء، هي أساطير تحمل معنى بصورتها هذه إذا اعتُبرت مجرّد تلميحات أو تشبيهات، لكنها تتحوَّل إلى خرافات إذا فُهمت خطأ أنها تعبِّر عن حقيقة الذات الإلهية. ولمَّا كانت كل صورة image تُبْطن بقدر ما تُظهر، فإننا نصبح أقرب ما يمكن لله عن طريق إنكار الصور.»

ونحن، رغم إنكار الصور وتجنُّب استخدام الرموز والصور المجازية وتحريم التصوُّر والتفكير والتخيُّل، لا يسعنا إلاّ أن ننسب لله بعض الصفات المعيَّنة، والسبب هو أن الكائنات البشرية تفهم الأشياء

عن طريق التشخيص Personifying. وتورد كارين أرمسترونغ Karen Armestrong في كتابها *A History of God*، وهو تاريخ الديانات اليهودية والمسيحية والإسلام، أنها لاحظت وجود فكرة مركزية في هذه الديانات الإبراهيمية الثلاث: لقاءٌ بين الله والإنسان، يتواصل فيه الله مع الإنسان عن طريق الحوار. نحن نقف بعناد وراء فكرة الإفراط في تشخيص الله، ونُصِرُّ على أن الله يجب أن يكلِّمنا بالطريقة التي يتكلَّم فيها البشر لا بطرقٍ إلهيَّة. تقول أرمسترونغ: «كان على رجال الدين اليهود والمسيحيين والمسلمين أن ينبهوني إلى استحالة أن أدرك [الله] بصورة حقيقةٍ موضوعيةٍ يمكن اكتشافها عن طريق العملية العادية للتفكير البشري.»

ففي عصر التنوير Enlightenment، تخلَّى اللاهوتيون اليهود والمسيحيون من ذوي الفكر التحرري، عن الفكرة التي تعتبر الله شخصاً، بالمعنى الحرفي للكلمة. واستمر الامتناع عن تشخيص الله حتى العصر الحديث. والأمر الذي يسترعي الانتباه هو أننا، رغم كل تلك التجربة في اختيار الشكل والتصميم، فقد كان تصوُّر الجميع لله متشابه:

> هناك واحد مطلق، وهو أساس كل الوجود.
>
> الذات القدسيَّة تسمو على المعرفة. فهو سبحانه متعالٍ فوق الوجود فهو الحقيقة المطلقة التي تسمو وتتجاوز كل هيئة appearance.

وفي حين تتبدَّل أشكال الوجود وتمضي وتعود لتتجدَّد في نفس الوقت دون انقطاع، يبقى جوهر الكون أزلياً.

خُلِقْنا لنؤمن بالله

أنا أؤمن، إذن أنا موجود

سواء أكان الأمر «كوان *Koan*» نحاول حل ألغازها (كما قال زن) أو كنزاً نسعى للعثور عليه، أو شخصية نحاول محاكاتها، فإننا نحاول عبر وسائل شتى فهْم علاقتنا بقوة أعظم منا.

في رواية مئة سنة من العزلة One Hundred Years of Solitude، يحكي الكاتب الكولومبي غابرييل كارسيا ماركيز Gabriel Garcia Marquez عن قرية ابتُلي أهلها بوباء غريب يسبِّب النسيان، وهو نوع من فقدان الذاكرة المُعْدي أخذ يسري بين سكان القرية جميعاً. يحاول شاب، لم يُصب بَعْدُ بالعدوى، وقْف الضرر الحاصل عن طريق وضع مُلْصَقات كُتِب عليها أسماء الأشياء اليومية والأحداث، مثلاً «هذه طاولة»، «هذه بقرة يجب أن تُحلَب كل صباح.» عند مدخل القرية، على الطريق العام، نصب لافتتين كبيرتين، كُتِب على إحداها: «اسم قريتنا هو ماكوندو»، وكتب على اللافتة الأخرى الأكبر حجماً: «الله موجود.»

نحن نولد مُدْرِكين لوجود الله. فالله هو معرفة مطبوعة في كياننا وفطرتنا قد يحاول البعض إنكارها ونفيها، ولكن لا يمكن محْوَها. لننظر ماذا حدث في الاتحاد السوفيتي بعد سبعين سنة من قمع الدين، ففي اللحظة التي انهارت فيها الشيوعية، عادت عبادة الله بكامل قوَّتها. يؤكِّد ذلك دراسة قامت بها أنّا ـ ماريا ريزوتو

Ana-Maria Rizzuto، اعتمدت فيها على التحليل النفسي.

> قالت إحدى المريضات اللواتي عملت معهن، وهي ابنة لأبوين مُلحدَيْن مُتَعَسِّفَيْن، إنها اعتادت أن تغلق الباب على نفسها عندما كانت في السابعة من عمرها، وأن تجثو على ركبتيها على الأرض وتدعو مدّة طويلة قائلة: «فليكن هناك إله، أرجو ذلك.» كانت تشعر أثناء دعائها بالذنب لأنها تخون والديها وتشعر بالخوف من أن ينكشف أمرها، لكن حاجتها للعبادة كانت أقوى من تحريم والديها لتلك العبادة.

إن البشر كائنات روحية بالفطرة. وقد نشعر بالحاجة للعبادة في اللحظة التي نبدأ بوعينا لذاتنا. في السنة الرابعة من العمر تقريباً، يبدأ الأطفال بالسؤال عن سبب كل شيء. فقد يسأل الطفل من الذي يسوق الغيوم ولماذا. فإذا قيل له: «الريح»، فإنه لن يكتفي بذلك، بل سيرغب في معرفة من الذي يحرِّك الريح. تماماً مثلما يدفعه حب الاستطلاع للسؤال عن الأطفال وكيف يجري صنعهم، وعندما يُقال له إن الأطفال يصنعهم «الأمهات والآباء في بطن الأم»، فإنه لا يكتفي بل يودّ معرفة المزيد. هذه هي السلسلة اللانهائية من الأسئلة التي تنتهي لا محالة بالجواب: «الله» هو من يصنع كُلَّ شيء. وغالباً ما تُرضي هذه الفكرة الحاجةَ الداخلية لدى الطفل حتى ولو عاد للسؤال: «ما هو الله؟.»

إذا كنت تشكُّ فأنت مؤمن

قد تصادف أشخاصاً لا يؤمنون بالله، أو أنهم في أفضل

الأحوال يشكُّون في وجوده. لكن هذا الشك بحدّ ذاته هو أول دلالة على أن الشخص يؤمن «بشيءٍ ما». هذا الشيء عادة ما يتضح في النهاية أنه الله. تُثبِت هذه الحقيقة فكرة تنطوي على مفارقة جاء بها اللاهوتي المعروف پول تيليتش Paul Tillich في كتابه *Man's Right to Knowledge*، مفادها: إذا بدأت بتأكيد وجود الله، كانت فرصتك في الوصول إليه أقل مما هي عليه في ما إذا بدأت تأكيد عدم وجوده. إن كل كائن بشري، وإلى أي ثقافة انتمى، يشعر، حتى ولو كان ملحداً، بالتوق إلى الله، وبخاصة في لحظات يوشك فيها على فقدان عزيز أو في لحظات مرض عضال أو موتٍ وشيك. هل يمكن لهذا الحنين أن يكون شغفاً يتدفق من أعماق قوانا الغريزية؟.

الإيمان الغيبي بوجود الله

الإيمان هو تصديق ما لا يُصدَّق

يقوم العقل باختبار العالم عبر الحواس الخمس للجسم، وهو يعيش ويضع القيم والأحكام على أساس هذا العالم الذي يمكن لمسه وسماعه وتذوقه وشمّه ورؤيته. نقرأ في توما عن أحكام تلك الحواس الخمس:

> سأعطيكم ما لا عين رأت ولا أُذن سمعت، ولا يد لمست، ولا خطر على بال بشر.

ما هو ذلك الشيء الذي يتجاوز الكلام العلمي القائم على أساس حواس خمس وعقل واحد؟ إنه قوة تتجاوز عالم العلوم وتستعصي على إدراك العقل البشري، قوة تستطيع وضع كل شيء في مقامه الحقيقي. إن أولئك الذين يضعون الباحثين في مقام المصدر الحصري للحقيقة يبخسون هذه القوة حقها. فالعلماء محصورون ضمن حدود دورهم العلمي، ولا يُطلب منهم سوى جمع معطيات

تتعلَّق بموضوعات معيَّنة ومن ثم وضع الفرضيات لتفسيرها. غير أن قاعدة المعطيات التي يرغبون بالتحرّي عنها لا يمكنها في أفضل الأحوال، أن تمثّل جزءً ضئيلاً من الحقيقة فحسب. فالبحث العلمي غير مؤهل بطبيعته لدراسة كل ما تحفل به التجربة البشرية من صورٍ غريبة تستعصي على الإدراك الحسّي. العلم لا يمكنه تقبُّل إلاّ ما يستطيع إثباته، أي أنه لا يستطيع تفسير كل شيء. نرى في المقابل أن فكرة الإيمان بالله، تتمتع بإمكانية خارقة على تفسير كل شيء: فهي لا تشمل فقط الظواهر القابلة للقياس، بل تشمل أيضاً ظواهر يتم الشعور بها عند المستوى الشخصي والإحساس بها عند مستوى ما دون الوعي. ظواهر يمكنها أن تضم كَشْفاً revelations لا يمكن نقله للآخرين إلاّ عبر قنوات روحية. فمفهوم الله، يمتد إلى ما وراء العالم الملموس الخاص بالعلماء.

لا يمكن للإنسان أن يجد الله عن طريق الجدال العقلي فحسب، فالتأمل الذي ينطلق من الثقة هو الذي يقرِّبنا منه تعالى. عندما قرأتُ الحكاية التالية لم أملك إلا أن أرتجف:

> كان رجل يقود سيارته بسرعة فائقة في ممر جبلي خطر. هوت السيارة من فوق جرف صخري، وبالكاد تمكَّن الرجل من النجاة بأن مدَّ يده وتمسَّك بشجيرات نامية على جانب الجبل. أخذ الرجل، وهو معلَّق في الهواء، يتضرَّع إلى الله: «رحماك ساعدني، أنقذني، سأتغيَّر إلى الأبد. سأفعل أي شيء رحماك، ساعدني.»
>
> ناداه منادٍ: «هل ترغب في أن يساعدك الله؟.»

قال الرجل: «نعم، سأفعل أي شيء، أي شيء.»

أتاه صوت ثانية: «سيساعدك بشرط واحد.»

قال الرجل: «اطلب ما تشاء.»

قال الهاتف: «اتكل على الله واترك الشجيرات.»

الإيمان لا يستوجب الفهم، والواقع أن جهوداً كهذه تقوِّض أسس الإيمان. الإيمان لا يتطلَّب سوى مؤمنين ومخلصين وواثقين، وهو يحتاج ولاءً وإخلاصاً ثابتيْن. فمعرفة الله ليست ككل معرفة، إنها تجربة خاصّة.

الإيمان بالغيب

في عالم النجوم، نجد أن الضوء المنبعث من أبعد النجوم هو آخر ما يصلنا. وإلى أن تحين لحظة وصوله، فإن الناس «تنكر» وجود النجوم. بوسعنا أن نسأل: «كم قرناً تتطلب الروح كي تصبح مفهومة؟» يقول إسحق نيوتن Isaac Newton إننا أشبه بأطفال يلعبون على شاطئ البحر. قد نعثر، أحياناً، على حصاة ملساء أكثر من الحصى العادي أو على صَدَفة أجمل من الصَدَف العادي، في حين يظلُّ المحيطُ الواسع بما فيه سراً لم نكْتَشِفْهُ. لا يستطيع طفل أن يفهم ذلك المحيط الواسع ولا تلك المجرّات وما وراءها، ولا جميع التفسيرات العلمية المتناقضة عن سبب حدوث كل ذلك. فالانفجار الكبير The Big Bang في فهم الطفل هو تماماً ما تعنيه الكلمة: انفجار وحسب. وهنا لا أقصد القول إن الانفجار الكبير يعني أكثر من ذلك لنا نحن الراشدين.

لا يمكن رؤية الله بذاته بل بمخلوقاته. إن الذرات ليست «أشياء» بشكلها الذري، لكن ضَمّ أعدادٍ كبيرة منها إلى بعضها يحوّلها فجأة إلى أشياء مرئية قابلة للتعرف إليها.

جميع الأشياء والكائنات في هذا الكون إنما هي تأثيراتُ القدرة الماثلة في كل شيء. تلك القدرة التي نشأتْ منها تلك الأشياء والكائنات، والتي تقوم بدعمها والمحافظة على بقائها خلال فترة تجلّيها manifestation. وفي النهاية، سيكون مآل تلك الأشياء والكائنات إليها. إن إرجاع القدرة إلى قوة مجهولة مستعصية على الفهم إنما هو الإيمان بالله.

النور الذي يحفظ بقاءنا على الأرض يأتينا من مكان آخر، من الشمس والقمر. ومع ذلك فإنهما ليسا على الأرض. إن رؤيتنا لوجود الله أشبه بأشعة الشمس. نحن ندرك وجوده فقط من خلال تأثيراته عبر المسافات الشاسعة.

قال سيمون ويل Simon Weil: «إن الغيب الظاهري لله في هذا العالم يشكّل حقيقة واضحة.»

الدعاء: نجوى النفس

قُل ما يعبأ بِكُم ربّي لو لا دُعاؤكم...

في كتاب *Poetry and Mysticism*، يصف كولن ويلسون Colin Wilson التجربةَ الإيمانية أنها بسيطة لدرجة أنها قد تخدعنا: إنها أشبه بإزاحة الستائر أو بإدارة مفتاح النور الكهربائي. ثم يمضي محذّراً إيانا

من أننا إذا دخلنا إلى غرفة مظلمة تماماً، فقد نتعثر ساعات ونحن نتحسَّسُ الجدران قبل أن نعثر على مفتاح النور. يختتم ويلسون وصفَه بهذا المقطع المهم: إدارةُ مفتاح النور هو أمر بالغ البساطة، إذا كنت تعرف أين هو المفتاح. الستائر ومفاتيح النور توضع في أماكن مختلفة من الغرف في مختلف البيوت، لكنها تبقى، مع ذلك، ستائر ومفاتيح تهيِّئ لمجيء النور ذاته.

إحدى الوسائل الشائعة للوصول إلى المفتاح هي الصلاة والدعاءِ. ومع أن الديانات المختلفة تبدو وكأن لكلٍّ منها طقوسها وشعائرها الخاصة للصلاة. «وقال ربُّكُم ادعوني أستَجِب لكُم. . .» كما أن كلمات الصلاة والدعاء متشابهين في مضمونها: تسبيح الله، وطلب الرحمة والمغفرة، وإبداء الولاء والطاعة، والرغبة في الطمأنينة، ونشدان إرادة الله ورحمته.

الصلاة والدعاء هما شوق للقاء الله، وهُما صلة حميمة صامتة إلى سعيٍ لاكتساب رضى الله، ليتحول التأمُّلُ، بذلك، إلى تضرعٍ لله. إن الله يستجيب لدُعائنا.

حب القانون الإلهي

اقرعْ على بابك الداخلي وليس على أي باب سواه

جلال الدِّين الرومي

يسترجع ج. بيتر فليك G. Peter Fleck في ذهنه رواية تلفزيونية:

يتوفى رجل ثم يجد نفسه واقفاً في صفٍّ ينتظر دوره. يظهر حاجب ويقول له إن عليه الاختيار بين بابين: باب إلى اليمين يؤدي إلى الفردوس وآخر إلى اليسار يؤدي إلى الجحيم. سأله الرجل على الفور: «هل تقصد أنني أستطيع اختيار أحدهما؟ وأنه ليس هناك حساب ولا اعتبار للكيفية التي عشتُ بها؟» أجاب الحاجب: «هذا صحيح»، ثم أمر الرجل بلهجة تعبِّر عن الضيق أن يمضي قدماً قائلاً: «إن الناس يموتون وهم يصطفّون خلفك، فاختر أحد البابين ليبقى الصف متحرّكاً». لكن الرجل، الذي لم يكن قد اتخذ قراره بعد، قال: «أريد أن أعترف. أريد أن أصبح طاهراً، أريد أن أُحاكَم». أجابه الحاجب: «لا وقت لدينا لمثل هذه الأمور. اختر باباً وامضِ في سبيلك».

اختار الرجلُ السيرَ عبر الباب الأيسر، المُفْضي إلى الجحيم.

ما هو مغزى القصة؟ يستنتج فليك أننا جميعاً نريد، في النهاية، أن نكون عرضة للمحاسبة، نريد أن نُحاكَم.

رغم أننا ننظر إلى البشر الذين نحن منهم ونعيش بينهم، غير أننا نذعن لمشيئة الله عندما يأتي حكم القدر، وهو الحكم الذي لا يتوفر بصورة مباشرة. عن طريق الوعي الذاتي والتزام الصدق لدى اتهام الذات ولدى إثبات الذات.

تحت مظلة «الخطيئة»، ثمّة إرشادات شاملة لهذا النوع من الحكم على الذات. فالخطيئة تُعتبر تجاوزاً للقانون الإلّهي وخرقاً متعمداً لمبادئه. يشترك البَشَر من حيث الجوهر، في صيغة واحدة تحدِّد ما يمكن اعتباره خطيئة: الغرور والحسد والجشع والكسل والغضب والشره والشهوة.

نرى البعض يقول إن العاقبة الأخلاقية الكاملة للفرد Karmic إذ إن العدالة هي النتيجة الطبيعية لهذه العاقبة، تماماً مثل القول إن الإنسان لا يحصد إلاَّ ما زرعته يداه. فإذا رميت حجراً لتؤذي شخصاً آخر، فإن هذا الحجر سيرتد ليسقط على رأسك. ومَنْ حفر حفرة لأخيه وقع فيها. إذا كانت هذه الديناميكية في مثل هذا الوضوح والجلاء، فلماذا يمضي بعضُهم في ارتكاب الخطايا؟ لا يختزل الأمر في أن بعض الناس أخيار وبعضهم الآخر أشرار، بل إنهم لم يصلوا لمرحلة النضوج الكامل.

تفكير الخاطئ هو أشبه بتفكير الطفل الصغير ـ أي أنه تفكير

مزدوج يريد أن ينفذ رغباته دون تحمُّل العواقب ـ فالطفل إنسان مسؤول وغير مسؤول، عقلاني وغير عقلاني، يمكن التكهن بتصرفاته، ولا يمكن التكهن بها في الوقت نفسه، لكنه لا يعي هذه الازدواجية. والاتزان الذي يتميز به سن الرشد يتطلَّب من الفرد تجاوز ازدواجية التفكير الطفولي. بل إن كلمة «تجاوز» بحدِّ ذاتها تعني تخطِّي هذه الازدواجية.

إن جميع المِلَلِ تَحُضُّ الفرد، بانسجام فريد، على التخلِّي عن مركزيته وعن مفهوم حدوده القائم على «الأنا»، وعلى سلوك السبيل المؤدي لتجاوز ذاته. تظل هذه النصائح والعظات مَثَلاً أعلى عند الناس لا يمكن تحقيقه بالإطلاق، هدفاً سامياً وفكرة مجرَّدة، لا تفيد سوى في زيادة إحساسهم بالعجز واليأس. ويرجع ذلك إلى أن تجاوز الذات يتطلَّب، قبل كل شيء، بلوغ الإنسان سن الرشد. إن بعض المشكلات التي يعانيها هؤلاء لا تعود، في واقع الأمر، لإخفاقهم في تجاوز ذواتهم قدْر ما تعود لإخفاقهم في بلوغ سن الرشد. يقول م. سكوت بيك في كتاب *Road less Traveled*: «السبيل نحو تجاوز الذات يمر عبر سن الرشد. لا وجود لطرق مختصرة سريعة وسهلة. حدود الأنا يجب أن تُقَوَّى قبل أن يصبح بالإمكان تليينها. والهوية يجب أن تترسَّخ قبل أن يصبح بالإمكان تجاوزها. وعلى المرء أن يجد ذاته قبل أن يتمكَّن من فقدانها.»

القانون الإلهي يتطلّب توبة نصوحا

قُلْ يا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسرَفوا عَلى أَنفُسِهِم لا
تَقْنَطوا مِن رَحْمَةِ الله، إنَّ الله يَغْفِرُ الذُّنوبَ
جميعاً، إنَّهُ هُوَ الغَفورُ الرَّحيم.

ما دامت كل خطيئة يعقبها ندم Contritio تعني توبة «نصوحاً» وليس Attritio التي تعني توبة «ناقصة». الأولى ترى أن الخطيئة هي إمكانية الوصول إلى أعلى مراتب الصلاح، بينما يُشكِّل الخوف من العقاب الدافعَ الأساسي للتوبة الثانية.

التوبة النَّصوح تعني:

تحمُّل الفرد لكامل المسؤولية عن خطيئته.

الاعترافُ الكامل: علينا أن ننظر إلى خطيئتنا بمقت وأن نُصَمِّم العَزْم على التَخلِّي عنها.

التعويض الكامل لمن أسأنا إليه: لا يكفي فقط أن نتحمَّل كامل مسؤولية الخطيئة التي اقترفناها، بل إن توبتنا الكاملة يجب أن تتجاوز المشاعر لتصبح أعمالاً نُزيل بها الأضرار التي تولَّدت عن الذنب. تحكي إحدى أساطير النُسَّاك (كما رواها جيمس كارس)، أن رجلاً قام برحلته المعتادة لشراء بعض المؤن من السوق في همذان، وكانت رحلة قطع فيها عدة مئات من الأميال. عندما عاد إلى منزله اكتشف وجود عش نمل بين حبوب الهال. فقام أبو يزيد برزم حبوب الهال من جديد وعاد أدراجه عبر الصحراء إلى التاجر الذي اشترى منه تلك

الحبوب. لم يكن قصده استبدال الحبوب، بل إعادة النمل إلى موطنه.

يتحوَّل ارتكاب الخطايا، عند بعضهم، إلى عادة سيئة، إن لم نقل إلى إدمان متأصل. فهم يتجاوزون أوثق العلاقات ويخرقون مبادئها ويتوقعون، رغم ذلك، أن يقابلوا بالتفهُّم والصفْح. وسواء أكانوا في أماكن عملهم أو بين أفراد عائلتهم أو ضمن المجموعة التي يعيشون بينها، فإنهم كثيراً ما يخلُّون بالتزاماتهم ولا يقومون بكل ما تفرضه عليهم مسؤولياتهم، وينتظرون، رغم ذلك، أن يقابلوا بالرفق واللين. لا شك أنه لا حدود لمغفرة الله، لكن ذلك لا يعني أن نمضي أبداً في ارتكاب الخطايا والتماس الغفران. ويجب ألاَّ يغيب عن بالنا أنه يكفي، كما يقول المثل القديم، أن يتذوَّق المرءُ قطرة ماء واحدة من البحر ليعرف أنه مالح. لكن بعضهم لا يتوقف، بل يمضي في الشرب إلى أن يتسمَّم بالملح.

متى ستدرك الوقت الذي يجب أن تتوقف عن ارتكاب الخطايا؟ إن الطفل الموجود في داخلنا هو الذي يتوقع من العالم أن يعامله كما كانت تعامله أمه، التي لم تكن في الواقع تعامله معاملة المسَامح أبداً. لقد كان يُفترض بأمهاتنا، بطريقة ما، أن يتقبَّلْننا وأن يحببننا حباً غير مشروط، وأن يصفحن عن كل ما نرتكبه من أذى ويغفرْن جميع أفعالنا البغيضة، مهما كنا عليه من سوء. لم يكن الأمر مطلقاً على هذا النحو عندما كنا أطفالاً، وما كان ينبغي له أن يكون، ولا يمكن تطبيقه على العلاقات بين الراشدين. فما من زوج (أو زوجه) ينبغي له

الصفح عن الأخطاء الزوجية المتكرّرة، وما من مدير ينبغي له تحمُّل تأخر موظفيه المزمن وما من صديق ينبغي له الرضى عن عدم تكافؤ المشاعر المتبادلة.

الميزة الكامنة في الخطيئة هي وصول الخاطئ إلى مرحلة لا يكون فيها بحاجة لارتكاب الخطيئة. عن طريق هذا الوصول فقط تتحقق الغاية من الخطيئة. والخطيئة بالنسبة لكريستوفر لاش Christopher Lasch كما جاء في كتابه *Culture of Narcissism*، ينبغي تقديرها حق قدرها لأنها تهيئ الشروط الواجبة من أجل التهذيب الروحي وذلك عن طريق العفة والطهارة وعمل الخير والتضحية بالذات والإذعان للخالق. ويقول لاش، إن مكافأة الفضيلة، في نهاية المطاف، هي أن لا يكون هناك الكثير للاعتذار عنه أو للتوبة منه عندما توشك شمس الحياة على المغيب.

خاتمة

يشرف هذا الكتاب على نهايته. كل أملي، عزيزي القارئ، أن يكون العالم من حولك قد أصبح أوضح قليلاً بفضل هذه الرحلة. عليك الآن ألاّ تتوقف عن تأليف قصائدك الخاصة لدى السير على الدَّرب. إذا فعلت ذلك، فإن كل شيء يتغيَّر ويتابع التغيُّر إلى أن تصل، رغم أنك قد لا تشعر أن شيئاً ما قد تغيَّر. عندما تجد نفسك هناك، تكتشف أنك كنت تعرف ما سعيت إليه، فقد كنت هناك طوال الوقت.

ينبغي لي أن أطفئ أنواري لكي تتمكّن أنت من إضاءة أنوارك ومن الوصول إلى موطنك بأمان. سأتركك الآن في أمان الله.

نبذة عن المؤلف

الدكتور ت. بيرم كَرَسوْ، طبيب ومعالج نفسي ومؤلف ومحاضر مرموق. تدرّب في جامعة يِيْل ويعمل أستاذاً ورئيساً لقسم الطب النفسي وعلوم السلوك في معهد ألبرت آينشتاين للطب، وهو بالإضافة لذلك رئيس قسم الأطبَاء النفسيين في مركز مونتيفيور الطبي.

لَقِيَت الكتب السابقة التي ألَّفها الدكتور كَرَسوْ إطراء من جهات شتى، ووُصف بعضها أنه «رائع» و«من الطراز الأول». وقد وَصف كريمر، صاحب Listening of Prozac، آخرَ مؤلفات كَرَسوْ «The Psychotherapist as Healer» بقوله: «يا له من كتاب جريء».

يشغل الدكتور كَرَسوْ الآن منصب رئيس تحرير American Journal of Psychotherapy كما يحمل لقب Distinguished Life Fellow من الجمعية الأميركية للطب النفسي. الدكتور كَرَسوْ حائز على جوائز كثيرة، بما فيها جائزة Presidential Commendation من الجمعية الأميركية للطب النفسي.

ترأس الدكتور كَرَسوْ لجنة الجمعية الأميركية للطب النفسي الخاصة بالعلاج النفسي Psychiatric Therapies، كما ترأس مجموعة قامت بإعداد تقرير رائد يبيّن أسلوب العلاج الخاص بكل نوع من أنواع الاضطرابات النفسية، وقد وُصف هذا التقرير الذي يحمل اسم Treatments of Psychiatric Disorder الذي يقع في أربعة مجلدات، أنه «سابق لعصره بخمس وعشرين سنة» Atlantic Monthly وأنه «أفضل كتاب صدر حتى الآن في مجال الطب النفسي» Contemporary Psychiatry.

ألقى الدكتور كَرَسوْ محاضرات عديدة داخل الولايات المتحدة وخارجها. ويعيش الآن في مدينة نيويورك وفي ويست پورت، في ولاية كُنِّتِكِت.